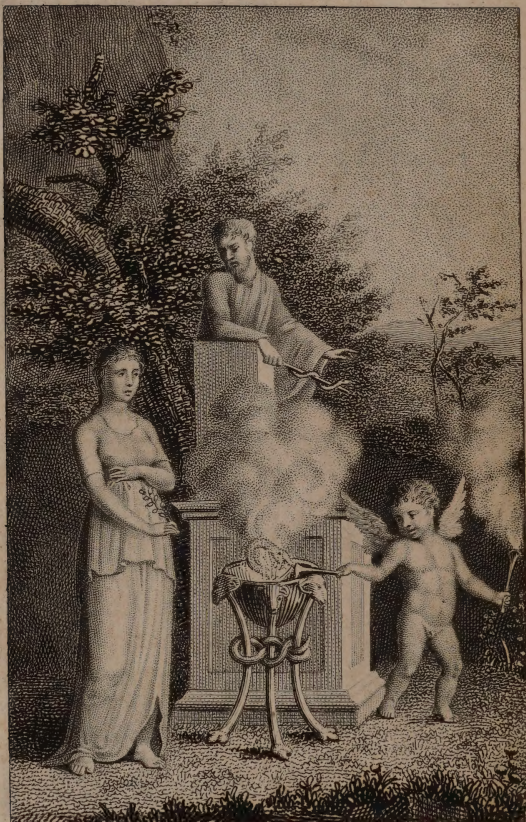


REGELEN



P. Velyn, sc.

Hier brengt de Schoonheid bly te moe, Aan Esculaap haare offer toe;
Terwyl de God die liefde kweekt, Aan dit altaar zyn toorts ontsteekt.

REGELEN

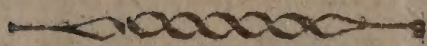
TER

BEWARING EN ONDERHOUDING

VAN

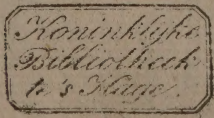
VROUWELYKE

GEZONDHEID EN SCHOONHEID.



TE NIJMEGEN,
BIJ *J. C. VIEWEG.*
MDCCCIX.







AAN
DE VROUWEN.

Een Menfchenvriend, die fteeds
uw fchoonheid hoog waardeert,
Tracht, edle Vrouwenfchaar! U die te
doen bewaren.
Zijne opgenomen taak, die hem zoo
zeer vereert,
Deed voor uw welzijn hem noch vlijt,
noch moeite fparen.
Wilt dan volijverig zijn' lesfen gade-
flaan
En treedt met wakkren lust op de
aangewezen baan.

Zoudt Gij dien kostbren fchat zoo
dwaas verfoekeloozen?
Wanneer Gij, door uw fchuld, dien
achtloos hebt verfpild,

 Uwe

Uwe oogen hol ſtaan en uw' wangen
niet meer blozen,
Terwijl uw zwakheid naauw uw
kwijnend ligchaam tilt;
Dan zult Gij vaak te laat uw droevig
lot beklagen
En 't ſpade naberouw zal uwen boe-
zem knagen.

Laat uw bekoorlijkheid dan ſteeds met
luister prijken,
De Man verwonderd ſtaan, wanneer
hij die aanſchouwt!
Wilt, met oplettendheid, die dagelijks
verrijken
Door 't volgen van den raad, dien
U dit werk ontvouwt!
Dan zal, terwijl uw dank des Schrij-
vers doel zal loonen,
Een rei aanbidderen uw' zorgen rijk
bekroonen.



De

De verpligting, Bevallige Vrouwen! welke ik aan den omgang met U heb, noopt mij, bij het gebrek aan iets dergelijks in onze taal, op het voetſpoor van grootere mannen in andere gewesten, thans voor U te ſchrijven. Die omgang heeft de ruwheid, die mij door andere omſtandigheden zou hebben aan-

gekleefd, eenigermate beſchaafd — die omgang heeft aan mijne handelingen den geringen plooi van wellevenheid gegeven, dien ik ſlechts eenigzins bezitte en zonder denzelven veelligt geheel ontberen zou — die omgang, Beminnelijke Sexe! ſchonk mij ſteeds de aangenaamſte oogenblikken, welke het lot mij tot dus verre vergunde — aan hem ben ik, buiten den kring der wetenſchappen, in het gezelſchap van welmeenende vrienden betreden, alle de genoegens verſchuldigd, die mijne neiging tot gezelligheid mij immer wenſchen deed. Ontvang, Bekoorlijk Geſlacht! hiervoor mijnen welmeenendſten dank, eenen dank, even zoo welmeenend, als de

raadgevingen, die ik mij voorgesteld heb U te geven, en die ik hoop, dat Gij, als voortgesproten uit het hart van eenen opregten vriend, niet zult verwerpen.

Vindt Gij hier en daar iets tegen uwe gewoontens, dat U welligt stuit — veroordeelt daarom hem niet, die het ter neder stelde — gelooft veeleer, dat hij, die in staat was uwe waardij hoog genoeg te schatten, om U te beminnen, ook steeds waarheidsliefde genoeg bezitten moest, om U die kleinigheden aantetoonen, welke gewoonte U doet bezigen en die voor uwen grootsten schat, voor uwe gezondheid, de moeder en gezellin uwer schoonheid, nadeelig kunnen zijn.

Het is geene bedilzucht van eenen grijs-

grijsaard, die de lagchende dagen zijner vervlogene jeugd reeds voor lang vergat, — het is het verlangen van eenen jeugdigen vriend, die zelf ieder onschadelijk levensgenot, dat zich hem aanbiedt, gretig tracht optevangen, iets te mogen bijdragen tot uw voordeel, tot de bron uwer aardsche genoegens, hetgeen tot deze Regelen mijne pen bestuurt. Dat deze pen voor U levendig genoeg moge teekenen, is de hartelijke wensch van den

SCHRIJVER.



Is, naar het zeggen van ANACREON, den zanger der liefde, de fchoonheid des ligchaams voor de vrouw, dat gene, wat de vleugels zijn voor den vogel, een muil vol tanden voor den leeuw, moed en dapperheid voor den man — meer dan alle fchilden, meer dan alle fperen: zegepraalt zij op vuur en op ftaal — geen wonder dan, dat de vrouw van deze hoedanigheid bijzonder werk maakt en dat derzelver verlies aan haar gevoel de onaangenaamfte gewaarwordingen veroorzaakt: is nu daarenboven de ligchamelijke fchoonheid zoo teder en broos, dat

zij, bij iedere omſtandigheid, waarin de vrouw zich bevindt, ſchier gevaar loopt te lijden — dan vordert dezelve ook voorzeker eene bijzondere opmerking, eene billijke zorg.

De ſtrenge wijsgeer, wiens gerimpeld voorhoofd reeds de kenmerken draagt van het geſtolde bloed, hetwelk nog ſlechts traag door zijne aderen kruipt, moge, ongevoelig voor de uitwerkſelen der vrouwelijke ſchoonheid, de zorg voor die ſchoonheid als beuzelachtig verachten, of wel, als den verhevenen aanleg des menſchen onwaardig, verwerpen — de man misbillijkt gewis deze zorg in zijne hem dierbare wederhelft niet, en de vurige jongeling, gevoelend wat voor hem moed en dapperheid zijn, vordert dezelve in het beeld, hetwelk hij zich van zijne aanſtaande gade ſchildert.

Is de door kunstgrepen te weeg gebragte ſchijn-ſchoonheid des ligchaams, zijn de gemaakte en onnatuurlijke bewegingen en wendingen van hetzelve, voortſpruitende uit eene overdrevene en ſchadelijke zucht om te behagen, vaak gepaard gaande met de veronachtzaming van den edelen geest, voor den verſtandigen man walgelijk — zoo is daarentegen

gen de aangeborene ſchoonheid des ligchaams, door billijke zorgvuldigheid en zonder verwaarloozing van hoogere eigenſchappen, behoorlijk onderhouden, — zoo zijn de bevallige wendingen deszelven, ontſtaande uit de regelmatige vorming van ieder deel en de juiste zamenſtemming en onderlinge medewerking van alle deelen, als een onwaardeerbaar geſchenk, door de ſcheppende hand bij voorkeur aan het vrouwelijke geſlacht medegedeeld, elken man in de vrouwen achtingwaardig en dierbaar; en is, zoo als wij zullen zien, de echte ſchoonheid des ligchaams zoo naauw verbonden aan de zedelijke geſteldheid zelve, zoo naauw, dat geweldige hartstogten, bronnen van allen zedelijk kwaad, de trekken der ſchoonheid verwoesten, door hare eigene ſporen op het gelaat te drukken, hoe hartelijk gaarne moeten wij dan niet dat ligchaam aanſchouwen, waarin alle die trekken duidelijk en levendig zijn afgedrukt en hoeveel regt geeft dit niet aan de vrouwen, op eene hoedanigheid acht te ſlaan, welke de ſpiegel kan worden van hare inwendige zedelijke geſteldheid — wie zal dan deze oplettenheid laken, wanneer hij den welda-

 di-

digen invloed overweegt, welke door deze zorg op de zedelijkheid der vrouw zelve kan terugvloeijen.

De kunst om deze zorg naar behooren aantewenden is derhalven eene kunst van belang voor iedere vrouw en, alhoewel de zucht om door ſchoonheid uittemunten eene vrij algemeene zucht onder de vrouwen is, zoo voldoet het getal der ware en echte ſchoonen geenszins aan de verwachting, welke men daarvan zou kunnen hebben. Laat ons eens zien, welke in het algemeen hiervan de waarſchijnelijke redenen zijn.

Vooreerst ſchijnt het over zijn geheel het ſchoone geſlacht aan een waar begrip van echte vrouwelijke ſchoonheid te mangelen. Het toilet, de kunst om zich eene in ſchijn althans bevallige houding en gebaarden eigen te maken, de verwisſeling van maakſel, ſmaak en kleurſchakering ten opzigte der kleeding naar de plaatshebbende mode, — dit is bijkans alles, wat onze ſchoone wereld bevlijtigt en hetgeen haar ter harte gaat en toch zijn dit ſlechts dingen, welke de vrouw alleenlijk aantrekkelijkheden bijzetten en welke maar al te vaak overdreven worden; terwijl de

de eigentlijke ligchaams-gesteldheid, die aangename eenstemmige daarstelling der gestalte, der omtrekken en formen, die fraaije verheffing van sommige deelen enz. meermalen geheel uit het oog verloren wordt.

Ten anderen zijn sommige, te zeer steunende op de magt harer kunst, geenszins bedacht op het doel, tot welks bereiking haar eigentlijk hare schoonheid dienen moet en zij keuren zich voor hare zorg beloond door de oogenblikkelijke indrukken, welke zij op hier of daar eenen enkelen man daardoor te maken gevoelen, terwijl zij het blijvend duurzame, dat den indruk kenschetst, dien het ware schoone uit deszelfs aard maken moet, geheel en al missen.

Eindelijk letten vele niet genoeg op de evenredigheid en regelmatigheid der bijzondere ligchaams-deelen, terwijl zij, naar willekeur der albeheerschende mode, nu eens het eene, dan weder het andere deel zoodanig buiten deszelfs verband verheffen of doen uitkomen, dat de overige als verdrongen zyn en dus noch het een, noch het ander de kenmerken draagt van echte schoonheid.

Hieruit blijkt derhalven, dat het niet bloo-

telijk de kunst van het toilet is, die de echte vrouwelijke ſchoonheid doet geboren worden en onderhoudt, maar dat dit veeleer het gevolg is van eene doelmatige zorg voor het vrouwelijk ligchaam. Deze zorg nu is op eigenaardige gronden gevestigd en moet op eene eigenaardige wijze worden beoefend. De bevordering eener bloeijende gezondheid en de onderhouding van deze is in alle gevallen het voornaamſte, het hoofd-doel: aan dit is het oogmerk ondergeſchikt, om te waarſchuwen voor die nadeelige invloeden, van welke de ſchoonheid veel lijdt, zonder groot blijkbaar nadeel der gezondheid en acht te doen geven op die middelen, welke ter onderhouding en bevordering der ſchoonheid in het bijzonder zeer geſchikt zijn, zonder dat de gezondheid door derzelver aanwending blijkbaar veel winne.

Wat wezentlijke ziektens der vrouwen en derzelver behandeling betreft — deze behooren te veel tot het bijzonder vak van den arts, zijn te weinig geſchikt tot eene meer algemeene lektuur, en allerminst nuttig en voordeelig in de handen van iederen ongewijden: daarom ging men ze in deze bladeren

on-

onaangeroerd voorbij, voor zoo verre althans als ons plan dit veroorloofde, te liever daar deze ſtof op zich zelve voor den genen, die ze op zich nemen kan, nog een ruim veld openlaat.

Wij zullen, alleen acht ſlaande op de zinnelijke ſchoonheid, of die van het ligchaam, ook de zedelijke, of die van den geest voor anderen overlaten. Tot deze behooren de voortreffelijkheid van den verſtandigen geest, de hoedanigheden, welke de veredeling en beſchaving van dezen duidelijk kenſchetſen. Deze zet der ligchamelijke ſchoonheid zulk eenen verhevenen luister bij, dat derzelver bevordering voor elke vrouw eene behoefte wordt, grooter, oneindig grooter dan de laatſte. De lelijkſte uwer, o Vrouwen! verſierd met alle de hoedanigheden, welke die zedelijke ſchoonheid daarſtellen, maakt met het volkomenſte regt aanſpraak op de duurzame hoogachting en onafgebrokene voorkeur van den verſtandigen mensch; terwijl de ſchoonſte onder u, van alle deze hoedanigheden verſtoken, een beeld gelijkt én in weerwil van alle hare ligchamelijke ſchoonheid niets meer vorderen kan, dan hoogſtens de

bewondering der natuur, die zulk een kunststuk te voorſchijn bragt. Uw eigen wil, gepaard aan de lektuur van nuttige boeken, aan den omgang met lieden van een braaf karakter en beſchaafden geest, het weinig bezoeken van gezelſchappen, waar de geest ſlaapt of alleenlijk werkzaam is door geſprekken van beuzelachtigen aard, vaak tot nadeel van anderen; terwijl zich het ligchaam in de meest bevallige bogten wringt — dit en wat dies meer is, moet tot bevordering uwer zedelijke ſchoonheid dienen en daar deze, gelijk ik zeide, niet tot het beſtek dezer bladeren behoort, zoo zij het genoeg, haar ſlechts even in het voorbijgaan te hebben aangeſtipt.

In deze *Regels ter bevordering en onderhouding der vrouwelijke Gezondheid en Schoonheid* zullen wij dan, bevallige Vrouwen! eene ſchets voorafzenden der teekenkundige ſchoonheid van uw ligchaam — in deszelfs geheel — in de bijzondere deelen — in de bijkomende eigenſchappen, uit het leven haren oorſprong nemende en gelukt ons dit eenigermate, dan zullen wij onze aandacht vestigen op den invloed der onder-

ſchei-

fcheidene indrukken, aan welke de vrouw in het phijfieke en maatfchappelijke leven blootgefteld is, om zoo goed ons mogelijk is aantetoonen, hoe zij van dezelve gebruik hebbe te maken, het zij ter voorkoming van nadeelen, het zij ter behaling van voordeelen.

„ Zie daar de vierde maal, dat ik haar
„ zie, en ik heb haar nog niet gezien. —
„ Sedert twee uren befchouw ik haar, en ik
„ kan mij niet moede maken van haar te be-
„ fchouwen. — Ik wenschte haar te kun-
„ nen fchilderen, en ik kan haar zelfs niet
„ befchrijven. — Zij zal altijd aan het pen-
„ feel, aan den beitel en aan de woorden
„ ontflippen: er beftaat geene taal op de
„ wereld, die zoo vele bekoorlijkheden zou
„ kunnen nabootfen. — Gij ziet, dat ik
„ van de *Mediceïfche* VENUS fpreek."

„ Ik zit voor haar met de pen in de hand.
„ Verbeeld u iets, duizendmaal fchooner,
„ dan al het fchoone, dat gij immer gezien
„ hebt, duizendmaal roerender, dan alles,

„ dat u heeft kunnen roeren, duizendmaal „ verrukkender, dan alles, dat u heeft „ kunnen verrukken: dat is de *Mediceïsche* „ VENUS. In deze VENUS is werkelijk alles „ VENUS."

„ Alles, wat gij in haar gewaar wordt, „ is eene bevalligheid."

„ De geheele oppervlakte van dit bekoor- „ lijk ligchaam bloeit van jeugd, en fchit- „ tert van Goddelijkheid."

„ Geloof niet, dat ik overdrijve; ik fpreek „ niet met geestvervoering: befchouw zelve „ dit hoofd! Ademt niet elk dezer trekken „ wellust, gelijk ieder blad van eene roos „ de roos waasfemt?"

„ In welk een' doolhof van fchoonheden „ verliest het oog zich, en verdwaalt? Het „ klimt af, of liever het glijdt van fchoon- „ heid tot fchoonheid, van bevalligheid tot „ bevalligheid, van bekoorlijkheid tot be- „ koorlijkheid, van den kruin van dit God- „ lijk voorhoofd, tot aan het uiterfte van „ dezen Godlijken voet, zonder aan iets de „ voorkeur te kunnen geven, zonder ergens „ te kunnen ftil ftaan: het durft op deze „ vingers niet blijven rusten, zoo teder zijn

„ de-

„ deze vingers, het durft zich op dezen
„ boezem niet gevestigd houden, hij is zoo
„ rein!"

„ Gij zegt: welke zinnen zouden voor de
„ *Mediceïsche* VENUS niet in vlam kunnen
„ geraken? Die van ieder' waarlijk gevoe-
„ lig' man. — Zij roert, zij beweegt, zij
„ verwarmt; zij ontsteekt niet; zij doet in
„ het hart die zachte tederheid ontluiken,
„ nog rein van alle begeertens, waarvan het
„ hart zoo aangenaam vol is, wanneer het
„ zich voor de liefde opent."

„ Maar, zegt men, VENUS is naakt.
„ Ziet gij dan hare schaamte niet?"

„ Welke gedachte houdt VENUS bezig?
„ Zij denkt niet: VENUS kan slechts ge-
„ voelen."

„ Hoe behaagt mij de zachte buiging van
„ dit ligchaam! Met welk eene bevalligheid
„ verbergt zich deze vreesachtige voet onder
„ de bekoorlijkste knie! VENUS is op de
„ aarde; maar VENUS raakt ze niet aan."

„ Door deze VENUS lang te beschouwen,
„ geloof ik somtijds, dat zij het is: ik ge-
„ voel, ik weet niet welke, verlegenheid."

„ Men heeft gezegd, dat er iets vrouwe-

„ lijks

„ lijks is in alles, wat men bemint; men
„ kan zeggen, dat er iets van de *Mediceïsche*
„ VENUS is in alles, wat bekoort." (*).

Bevalt u, lieve ſchoonen! dit portret van den gevoeligen DU PATY, wanneer hij het ideaal van vrouwelijke ſchoonheid, waarop toen Italie boogde, in deze woorden maalt? Het leven ontbreekt ſlechts aan dit levendig voortbrengſel der kunst! Ik liet het vooraf gaan, om u te doen gevoelen, hoe moeijelijk ware ſchoonheid zich onder woorden brengen laat, ten einde des te gemakkelijker verſchooning bij u te vinden, wanneer, in het behandelen der vereischtens daartoe, in het vervolg mijne pen door gebrek aan voorſtellingsvermogen, door kieschheid enz. eens te zwak zijn mogt, om aan uwe wenſchen en aan mijnen taak te voldoen.

De

(*) Zie *Brieven over Italie*, door DU PATY, uit het Fransch vertaald door *J. ten Brink*. 1800. Leyden. —

De voorwaarden, welke tot de vrouwelijke ſchoonheid vereischt worden, zijn over het geheel eene juiste *Geſtalte*, (dat is *lengte* en *evenredigheid*), *kleur*, *uitdrukking* en vervolgens in het bijzonder *de regelmatige vorming en fraaiheid van ieder deel.*

Wat de eerſte aanbelangt — de *lengte* van een goed geproportioneerd vrouwenbeeld moet gelijk zijn aan achtmalen de lengte van haar hoofd of tienmalen die van haar aangezigt: terwijl dezelve in vergelijking van een even goed geproportioneerd mansbeeld in het geheel, als mede in de bijzondere deelen, gerekend moet worden een achtiende gedeelte minder te moeten uitmaken; met die uitzondering nogtans, dat de bovenhelft van het vrouwenbeeld naar evenredigheid iets langer is, als die van een' man. Zulk eene lengte, voldoende om elk deel van het ligchaam in eene behoorlijke mate te ontwikkelen, vergezeld van de behoorlijke ontwikkeling van alle die deelen, welke het oog voornamelijk treffen kunnen, ſtelt eene bevallige geſtalte daar.

Ee-

Eene meerdere lengte, wel verre van het voorwerp te doen behagen, mishaagt veeleer door de onaangename dorheid, welke gemeenlijk daaruit ontſpruit; terwijl daarentegen eene mindere lengte die zachte, langzame ſmeltingen wegneemt, welke men anders waarnemen kan en de grootschheid en kracht eener juiste lengte even zeer verminderen doet, als plaats grijpt, wanneer men een groot beeld tot de kleinheid van miniatuur brengt. Is eene juiste lengte noodzakelijk, nog meer is zulks *evenredigheid*. Een ſcheel oog, een hooge ſchouder, kromme beenen enz. benemen alle aanſpraak op eene ſchoone geſtalte, terwijl twee gelijke welgevormde oogen, door wenkbraauwen gelijkelijk beſchaduwd, twee gelijke halfronden eens welgevormden boezems, geëvenredigd aan de meerdere of mindere gezetheid des ligchaams, twee ſchouders, gelijkelijk uitſtekende, tot de ſchoonheid der geſtalte gewigtige bijdragen zijn.

De *kleur* doet insgelijks niet weinig af. De witte kleur, het gevolg van de terugkaatſing van alle de lichtſtralen, die op het voorwerp vallen, ſtelt hetzelve duidelijk en kenne-

nelijk daar; maar geeft juist daardoor aan hetzelve het voorkomen van een levenloos beeld. De levendige omloop des bloeds, het roode en blaauwe met deze kleur mengelende, brengt de zachte fchakeering derzelve voort, welke wij *vleeschkleur* noemen. Deze alleen zet het voorwerp reeds een eigen leven bij en vergroot daardoor oneindig deszelfs fchoonheid. De gezondheid brengt hiertoe bijkans alles bij en naauwlijks vindt men deze kleur, tot welker waarneming ook fijnheid der huid vereischt wordt, zonder eene voordeelige gezondheid, in derzelver oorfpronkelijke frischheid. Zij grijpt dan plaats, wanneer (naar NIEUWENHUIZEN)

„ Door 't zacht en teder vel, een rein en
„ zuiver bloed
„ Het fmeltend hemelsblaauw der aad'ren
„ vonklen doet."

En wat is dit alles nog zonder *uitdrukking?* Wat is er bij alle die evenredigheid fchoon in die oogen, welke zoo hoog geroemd worden, wanneer geene uitdrukking dezelve beftuurt, geene gewaarwording de-

zel-

zelve bezielt? Wat zegt die welgevormde mond, waarvan elke trek regelmatig afloopt en die besloten is in evenredige lijnen? Men waant een levend schepsel te zien en men ziet werkelijk weinig meer, dan een levenloos beeld: men vertrekt, zonder veel meer gevoeld te hebben, dan de gewaarwording, welke ook dit laatstgenoemde, op zich zelven schoon zijnde, bij ons zou opwekken. Maar schittert ons het levendige vuur tegen uit het bruine — trekt ons de kwijning aan van het hemelsblaauwe oog — zweeft om den schoonen mond de zachtheid en bevalligheid der onschuld en tederheid — wie gevoelt dan niet de aantrekkelijkheden der vrouwelijke schoonheid in al haren omvang — wie gevoelt ze niet diep in zijn hart — en bij wien staan deze trekken niet daarin duurzaam geteekend? — En waardoor wordt deze uitdrukking geboren? Elke aandoening der ziel, elke hartstogt doet dezelve ontstaan: hevige aandoeningen, geweldige hartstogten vermeerderen haar onmatig en doen haar eindelijk verflaauwen tot eene eigenaardige matheid en levenloosheid, welke van die buitensporige vermeerdering een natuur-

tuurlijk gevolg zijn. Iedere dezer hevige aandoeningen en hartstogten is voor derzelver gepastheid en duurzaamheid eene gevaarlijke vijandin en dan eerst pronkt de vrouw daarmede, wanneer zij de zachte kalmte van een' zuiveren geest, de vrolijke tevredenheid van een aandoenlijk hart, het gevoelvolle genoegen van onschuldige bezigheden en uitspanningen voor het oog verspreidt!

Ziet daar nu de hoofd-vereischtens tot de schoonheid in *gestalte*, *evenredigheid* en *uitdrukking*; maar zullen nu deze kunnen plaats grijpen, dan wordt ook eene juiste vorming van *ieder deel in het bijzonder* noodzakelijk gevorderd.

Hoezeer het in het algemeen ontbreken moge aan dergelijke idealen van vrouwelijke schoonheid, bij welke zelfs ieder afzonderlijk deel in staat is op eene voldoende wijze tot het geheel bijtedragen — zoo kan het toch der vrouwen niet onverschillig zijn, ook deze vereischtens eenigzins meer van nabij te beschouwen, ten einde zich door derzelver kennis veelligt in de gelegenheid gesteld te zien, om menig vergeten deel in deszelfs ware schoonheid te doen herleven en zoo

doende in ſtaat te ſtellen, om het geheel te verfraaijen.

Het *gelaat*, zamengeſteld uit zoo vele belangrijke deelen, ſpeelt onder deze geenen geringen rol.

Het hooge regtſtandige *voorhoofd* ſchenkt aan het gelaat eene verhevenheid, eenen adel, welke bijkans alleen in ſtaat is het geheele voorwerp luister bijtezetten. Het kenſchetst wijsheid en grootheid van geest, waar gevoel en zachtmoedigheid van het hart.

De *oogen*, hetzij bruin of blaauw, de behoorlijke afſtand, de geſchikte grootte, derzelver verſiering door de ooghaartjes, de vorming der wenkbraauwen, waardoor zij beveiligd worden, dit alles is van eenig gewigt. De gewoone levendigheid van het bruine, de even zoo gewoone zachtheid van het blaauwe oog zijn beide van zoodanigen aard, dat het verſchil, zeer weinig werkelijks bijdragende tot de ſchoonheid zelve, alleenlijk plaats grijpt in het verſchillende oog, in den verſchillenden ſmaak van den genen, die het met wezentlijke opmerking gadeſlaat. Derzelver afſtand moet regelmatig zijn en de beste wet daaromtrent zal, geloof

ik,

lk, zijn, wanneer men bepaalt, dat de juiste afſtand die is, welke beantwoort aan de grootte der oogen, tusſchen welke zij plaats grijpt.

Het oog, in eene onnatuurlijke grootte afwijkende of uitpuilende, geeft veeltijds het gelaat den ſchijn eener domheid, welke echter geenszins ſteeds hiervan de gezellin is; maar ontſiert hetzelve nogtans zeer: terwijl een al te klein oog hetzelve die grootschheid misſen doet, welke ter vorming van een ſchoon gelaat volſtrekt wordt gevorderd. In het algemeen houdt men meer van een groot, dan wel van een klein oog.

De haartjes, waarmede de oogleden bezet zijn, voldoen het meest, wanneer bij dezelve eene juiste lengte zich aan fijnheid en eene ronde buiging paart.

Oneindig wint het oog in ſchoonheid van uitdrukking en leven, wanneer twee fraaigevormde wenkbraauwen hetzelve verſieren. Boogsgewijze gevormd, in langzamerhand zachtkens afloopende dikte gelijk, van fijne haren voorzien, vertoonen zij zich het bevalligst, wanneer zij zoo zacht afloopen, dat

 men

men geene wederzijdsche ineensmelting in dezelve ontdekken kan.

De *neus* vordert ter volkomene evenredigheid eene juiste lengte en behoorlijke regtheid: intusschen zetten sommige wijzigingen deszelven het gelaat meer uitdrukking van bijzondere hoedanigheden bij en behagen daardoor dikwijls meer.

De *mond* strekke zich aan beide zijden niet verre voorbij de neusgaten uit. Een groote mond, zeldzaam kunnende bepaald zijn binnen die lijnen, welke de juiste vorming der lippen moet daarstellen, ontbeert de zachtheid, welke om hem woonen moet: een kleine mond, tot onder den neus zaamgetrokken, ontsiert het gelaat ook daardoor, dat hij alle bekoorlijkheden wijken doet, terwijl hij tevens eene groote gemaaktheid schijnt aanteduiden.

Middelmatige, welgevormde, gladde, rondafloopende, witte tanden, door eene geringe ruimte van een gescheiden, zijn bij uitstek fraai.

Meestentijds ziet men met bruine oogen bruin, met blaauwe oogen blond *hoofdhaar*

gepaard gaan. Intusſchen lijdt deze regel vele uitzonderingen. Onder beide ſexen vindt men zeer ſchoone perſoonen, welker oogen blaauw en welker hoofdharen tevens bruin zijn. Verſchillende ſchrijvers beſchonken zelfs de helden en heldinnen hunner Romans met deze gave en toonden door de volkomenheid, waarin zij deze wilden doen voorkomen, hieraan, zoo naar geest als naar ligchaam, eene bijzondere voorkeur te geven. Voor mij, ik geloof, dat noch het bruine, noch blonde haar van het hoofd bij voorkeur eenige aanſpraak op ſchoonheid kan geven en dat ook dit alleenlijk van den ſmaak des aanſchouwers afhankelijk is. Rood haar, over het algemeen in ons land zoo zeer verworpen, wordt in ſommige oorden vȯor bij uitſtek fraai gehouden. Van welk eene kleur het hoofdhaar dan ook zijn moge of welke men voor de fraaiſte houde — in alle gevallen zij hetzelve gelijkmatig geplaatst, zacht en fijn en van eene behoorlijke lengte; terwijl hieromtrent veel van de kunst van het Toilet afhangt, ten opzigte van deszelfs bevallige ſchikking, met betrekking tot de overige deelen.

De *hals* vereischt die lengte, welke in ſtaat is deszelfs ſlanke gedaante daarteſtellen. Eene korte gedrongene hals beneemt aan het geheel al het behagelijke der grootschheid. Hij vordert zoo veel dikheid en ſtrafheid van den vetrok, als ter bedekking der kraakbeenderen en grootere ſpieren van denzelven noodzakelijk is, daar de al te zeer in het oog loopende vertooning van deze, denzelven eene dorheid geven, welke voor het gezigt verre van aangenaam en bij lange halzen geenszins ongewoon is.

Even zoo onſierlijk is de zigtbare uitſtekenheid der *ſleutelbeenderen*, welke het ſierlijke van den hals en boezem voor een groot gedeelte doet verminderen.

De *boezem*, inzonderheid onderhevig aan veranderingen, voortſpruitende uit de verſchillende, zelfs natuurlijke geſteldheden van het meisje en de vrouw, verdient bij de ſchets der ſchoonheid ook niet weinig opmerking. Evenredigheid aan het geheel is ook hier, als overal, de eerſte vereischte; maar desniettemin geeft deszelfs te groote volheid, deszelfs al te gering volume, ieder naar zijne wijze, mindere aanſpraak op ſchoonheid.

De

De volle, groote, zware boezem geeft aan het geheel den schijn eener buitengewoone, onnatuurlijke grofheid en het begrip van boerschheid, min of meer daaraan verknocht, is geenszins geschikt algemeen te behagen: meer bevalt hij, wanneer de halfronden, die hem vormen, niet groot zijn; althans dan, wanneer dit niet toeteschrijven is aan eene slechte ontwikkeling, het gevolg eener wankelbare gezondheid, of van vele moeitevolle oogenblikken, van vele noodzakelijke, zelfs nuttige, offchoon verzwakkende pligten: is dit het geval, dan toch mishaagt deszelfs dorheid en verlorene vastheid ongetwijfeld zeer. Deszelfs schoonheid bestaat dan hoofdzakelijk daarin, dat de borsten niet te groot, noch te zwaar en naar behooren en regelmatigheid van elkander verwijderd zijn. Deze regelmatige afstand der beide halfronden zal dan bestaan, wanneer uit het kuiltje van den hals tot aan de tepels of uiteinden een bijna zuivere gelijkzijdige driehoek kan getrokken worden — hetgeen onmogelijk wordt, wanneer dezelve te digt bij elkander geplaatst zijn, of wanneer zij door derzelver al te groote ligchamelijkheid of verslapping die vastheid

 ver-

verliezen, die anders de uiteinden het zakken belet.

De *schouders* eener vrouw, als niet gebouwd zijnde tot den zwaren arbeid van het bovenlijf, b. v. het torschen van lasten enz., zijn smaller als die van den man. Daarentegen is het bekken en de overige deelen des onderlijfs bij haar ook breeder en zwaarder.

De *uiterste ledematen* — de boven- en onderarm, alsmede de dijen en beenen — moeten rond, glad, poezelig zijn, zonder daarin veel van de uitdrukking der spieren en pezen te kunnen ontdekken; nogtans moeten zij niet zoodanig met vet opgestopt zijn, dat de liefelijke ineensmelting derzelve, bij eene gepaste beweging, op den malschen huid, aan het oog onzigtbaar worde.

Handen en *voeten* moeten matig lang zijn. Korte en dikke vingers kunnen aan eene hand nimmer schoonheid bijzetten. Dit doen veeleer lange, ingewassene nagels, welke rond gebogen zijn.

AL-

ALGEMEENE REGELS.

Het leven hangt af van den indruk, dien de omſtandigheden, die het ligchaam omringen en in hetzelve bevat zijn, op deszelfs opwekbaarheid of op de vatbaarheid om door dezelve aangedaan te worden, maken. Is deze indruk der prikkels juist geëvenredigd aan de opwekbaarheid van het ligchaam, zoo heeft de *gezondheid* plaats: wijkt de eerſte daarentegen ten opzigte der laatſte van die evenredigheid af, dan ontſtaat er *ziekte.*

Gezondheid is de moeder der ſchoonheid, en, hoewel deze niet de onafſcheidbare gezellin der eerſte is, zoo kan zij toch zonder gezondheid nimmer beſtaan.

De eerſte hoofd-regel dan, die ter bewaring, onderhouding en herſtelling der vrouwelijke gezondheid en ſchoonheid in aanmerking moet komen, is, de behoorlijke regeling van den indruk der prikkels op de opwekbaarheid des ligchaams.

De vrouw, door de natuur met een ligchaam begaafd, hetgeen, uit hoofde van deszelfs fijnere bewerktuiging, ſteeds van

 ee-

eene grootere hoeveelheid dier gezegde opwekbaarheid voorzien is; de vrouw, door de daaruit voortſpruitende aandoenlijkheid of gevoeligheid aan eene ſterkere werking dier prikkels blootgeſteld; de vrouw, door de vervulling der pligten, aan hare kunne alleen en bij uitſluiting opgelegd, onderhevig aan ſchokken, van eenen geweldigen invloed op die opwekbaarheid van haar ligchaam, heeft de grootſte oplettenheid noodig om de ſchadens en nadeelen, waaraan hare eigenaardige geſteldheid haar wil onderwerpen, zoo veel mogelijk, voortekomen, zoo veel mogelijk, te herſtellen. Hoe zeer nu ook in het algemeen deze opwekbaarheid bij vrouwen grooter is, zoo zijn desniettemin de wijzigingen, die daaromtrent dikwerf plaats hebben, behoudens gezondheid en ſchoonheid, nog ſteeds menigvuldig en vereiſchen daarom ook afzonderlijke aandacht.

Even als bij de mannen, zijn ook bij de vrouwen de temperamenten verſchillende en men kan dezelve juist in *phlegmatiſche*, *ſanguiniſche*, *choleriſche* en *melancholiſche* onderſcheiden, als de eerſte wijzigingen derzelve uitmakende.

Men

Men vindt eene klasſe van vrouwen, welke meestentijds zoo weinig prikkelbaar, als kracht en werkeloos zijn, welker neiging ſlechts rust en gemakkelijk leven is. Deze noemt men vrouwen van een *phlegmatisch temperament*. Traag in te beſluiten tot eenige inſpanning, hoe gering ook, van geest of van ligchaam, ontbreekt haar bijkans alle gevoel voor het ſchoone, en zelfs de minſte graad van enthuſiasmus, wat er ook moge gebeuren. Haar ligchaam en deszelfs ſpieren zijn ſlap, het oog heeft geen vuur, de handen zijn gewoonlijk vochtig en koud, de minſte inſpanning bedekt het ligchaam met zweet; ſlaperigheid vertoont zich door haar geheele aanzijn, en hebben zij eenmaal, hoe laat ook, met moeite het bed verlaten, dan vertoonen hare verrigtingen nog ſlechts ter naauwernood den toeſtand van waken.

Dergelijke vrouwen hebben voor hare gezondheid en ſchoonheid meer vlugtige prikkels en voedzame kost noodig, dan wel anders voor vrouwen raadzaam en dienstig zijn. Haar zijn inzonderheid meer zelfſtandige, voedzame en drooge ſpijzen, met ſpecerijen bereid, meer wijn dan verdunnende dran-

dranken dienstig: ook voegt haar vooral eene langdurige en meermalen herhaalde beweging in de opene lucht en eene behoorlijke inſpanning van den geest.

Andere vrouwen zijn daarentegen meer prikkelbaar en werkzaam, doch hebben geene voldoende kracht, om de indrukken van buiten, eenen behoorlijken tijd te doen voortduren. Men noemt haar *ſanguiniſche*. Levendig en ſnel, als de pols, werkt het oog dezer vrouwen, hare handen zijn ook wel vochtig, maar tevens warm. Aanminnig door vernuft, verbeelding, door ervarenheid van geest en ſchoonheid van ligchaam, uit hare natuur goedaardig, bezitten zij meer liefde tot het ſchoone, dan zelfs tot het ware en goede; vlug bij elken arbeid, begrijpen zij alles, wat zich aan haren geest opdoet, ten ſpoedigſten, maar vergeten het ook even zoo ſnel. Iedere aandoening grijpt haar ſpoedig en hevig aan, maar weldra maakt zij weder voor eene andere plaats en zij vergeten alles, ja zelfs het grootſte onregt, dat men haar lijden deed.

Bij deze vrouwen treedt de ſchoonheid in alle hare bijzondere aangename formen bij voor-

voorkeur te voorſchijn; edoch even weinig duurzaam is deze ſchoonheid des ligchaams als hare verſtandelijke ligtzinnigheid groot is. Hierom raad ik deze vrouwen meer vaste en voedzame ſpijzen, als b. v. vleesch, bier enz. dan wel anders voor de vrouwelijke ſchoonheid dienstig zijn — eene ernstige bezigheid van den geest — eene gelijkelijke beſtendige beweging des ligchaams, terwijl ik haar het genot ontrade van oogenblikkelijke ſterke bewegingen, van vlugtige prikkels, als liqueuren, wijn, ſpecerijen enz. ten einde hierdoor hare levendige en veranderlijke ſchoonheid en aandoeningen, zoo mogelijk, plaats te doen maken voor eene grootere duurzaamheid en vastheid naar ligchaam en geest.

Van deze beide klasſen onderſcheidt zich eene andere, van die vrouwen namelijk, welker energie hare prikkelbaarheid en werkzaamheid evenaart en die zich, zelfs bij de werking van middelmatige prikkels, vol vuur en kracht kennelijk maken. Men noemt haar *choleriſche.* Haar kenſchetſen een vurig oog, een gebiedende blik, fierheid in houding, gang en gebaarden, ſterke, vastere

ſpie-

ſpieren. Alleen, wat prachtig is, bevalt haar; met drift ſtreven zij naar haar doel en alles, wat haar niet oogenblikkelijk gelukken wil, wordt in hetzelfde oogenblik met eene volkomene vernietiging bedreigd. Hij alleen, die haar vereert, bewondert en vleijen kan, is haar vriend.

Zoodanige vrouwen zijn naar ziel en ligchaam wel is waar ten opzigte der vrouwelijke ſchoonheid in zoo verre gelukkig, dat zij, zelfs bij gebrek aan de noodige levensprikkels, van eene duurzame ſchoonheid verzekerd zijn. Edoch, minnaresſen van krachtige en vlugtige prikkels zijnde, loopen zij door hare neiging gevaar van daarin onmatig te werk te gaan en daardoor hare ligchamelijke ſchoonheid te benadeelen.

Haar zijn daarom inzonderheid ſlechts matige prikkels, behoorlijke rust aangeraden; afwisſelende met een matig genot, zwakker voedſel: zij mijden zich daarom, zoo veel mogelijk, voor verhittende dranken, hevige beweging van ligchaam en geest, ten einde door eene geruste ſtemming harer inwendige geſteldheid, ook rust en orde in hare leef- en handelwijze te brengen.

Eindelijk volgt die klasſe van vrouwen, die over het geheel niet zeer vatbaar voór prikkels zijn, maar tevens krachts genoeg bezitten, om alles, wat ziel of ligchaam betreft, met nadruk tot het einde toe doortezetten, wanneer zij eenmaal door eenigen prikkel wezentlijk aangedaan zijn. Men noemt deze *melancholiſche.* Een vaste en rustige blik, eene langzame, doch krachtvolle pols, matige warmte des ligchaams, rust van geest en ligchaam, alleenlijk meer opgewekt door edele voorwerpen, opgeruimdheid en gelijktijdige ernst, welke veel beteekenende zaken alleen tot den graad van levendige vreugde kunnen doen klimmen, vastheid van den wil, trotschheid, ſtandvastig gevoel harer eigene innerlijke waarde, hetgeen zelfs vaak andere menſchen en vooral haar eigen geſlacht in hare oogen verachtelijk voorkomen doet, zijn de gewoone kenteekenen dezer vrouwen.

De rustige geſteldheid dezer vrouwen doet hare ſchoonheid met betrekking tot derzelver duurzaamheid, wel geen gevaar loopen; doch het ernstige dat in haar doorblinkt, ſtaat voor vrouwelijke ſchoonheid niet goed,

daar

daar het in de vrouw, het in haar onbehagelijke voorkomen van den man te weeg brengt, de bevallige jeugdige formen van het ligchaam en gelaat veroudert en het geheel eentoonig en gemelijk ſchijnen doet. Ligt verteerbare ſpijzen, matige beweging in de opene lucht, vlugtige prikkels, inzonderheid fijnere wijnen, zijn voor haar het dienstigst. Deze alleen behoeden haar voor de lastige teekenen van mannelijken ernst, van in ſchijn hoogeren ouderdom en ſchenken haar de lente des levens, het voortreffelijkſte ſieraad der vrouwelijke ſchoonheid, het zekerst terug.

De verſchillende tijdperken van den vrouwelijken leeftijd vereiſchen in het algemeen ook eene even zoo verſchillende behandeling.

Voor de jaren der *kindsheid* van het meisje laten zich niet wel bijzondere regelen geven.

De *jeugd*, de leeftijd van twaalf tot vijfentwintig jaren, is de regte tijd, waarin de vorming der vrouwelijke ſchoonheid begonnen en voltooid wordt; deze vordert bijna denzelfden leefregel als het ſanguiniſche temperament. Zoo vereischt de *middelbare leeftijd* gemeenlijk hetzelfde als het choleriſche en de *hooge ouderdom* als het melancholiſche.

Het

Het blijkt uit deze algemeene regelen, dat de opwekbaarheid bij de vrouwen naar haar verfchillend temperament, waarvan wij hier flechts de hoofd-wijzigingen opgaven, naar het verfchillende tijdperk van haar leven, ook verfchillende prikkels behoeft, dat is, dat niet alles, wat in het algemeen voor de eene vrouw goed is, zulks ook zijn zal voor de andere; het blijkt veeleer, dat iedere vrouw volftrekt noodig heeft zich zelve te kennen, ten einde gebruik te kunnen maken van die middelen, welke naar de algemeene regels hare bijzondere gezondheid en fchoonheid vereifchen. Wij gaan over tot

MEER BIJZONDERE REGELEN.

Van welk een temperament ook of van welk eenen leeftijd, zoo zijn alle menfchen en onder deze ook alle vrouwen aan den invloed van fommige zaken gelijkelijk onderworpen en, hoewel de indruk, die deze zaken op haar maken, weder gewijzigd wordt door het verfchillende temperament of den verfchillenden leeftijd, zoo vloeijen hieruit

echter meer bijzondere regelen voort. Hiertoe behoort de beschouwing

I. DER DAMPKRINGS-LUCHT.

Omringd van alle zijden door deze veerkrachtige vloeistof, ondervindt het vrouwelijk ligchaam en althans hare schoonheid van dezelve den nadrukkelijksten invloed. In haren zuiveren toestand is zij zamengesteld uit *levenslucht* (gas oxygene), *stiklucht* (gas azote), en een zeer gering gedeelte *koolstofzuur* (acide carbonique). In de zuivere dampkrings-lucht berekent men gemeenlijk in iedere honderd deelen de aanwezigheid van 73 deelen stiklucht, 27 deelen levenslucht en een of twee deelen koolstofzuur. Daar echter de geheele aardbol met alle de ontelbare voorwerpen, die zich op denzelven bevinden, in deze vloeistof, als het ware opgehangen is, en daar deze voorwerpen, in dezelve gestadige veranderingen ondergaande, deze onderlinge evenredigheid der deelen ook zeer dikwijls doen veranderen, daar zij eene menigte dampen en uitwaasemingen

van geheel anderen aard van zich afgeven; zoo kan het niet anders, of men moet deze zuiverheid der dampkrings-lucht niet dan ten zeldzaamften aantreffen.

De levenslucht, door de inademing genoten en in het bloed opgenomen, verleent aan hetzelve de fraaije levendige helder-roode kleur, door welke de uitwendige frisfche vertooning der deelen zich zoo lieflijk voordoet. Hare aanwezigheid in eene juiste mate is allernoodzakelijkst en derzelver aanmerkelijke vermindering is in het algemeen hoogstfchadelijk voor gezondheid en fchoonheid.

Elke gefteldheid derhalven der dampkringslucht moet geene al te groote, maar ook vooral geene al te kleine hoeveelheid der levenslucht bezitten en juist van het laatfte loopt dezelve al vrij dikwijls gevaar, om verfchillende redenen. De levenslucht wordt in den dampkring verminderd, door onze ademhaling, gedurende welke een gedeelte van dezelve zich met ons bloed vereenigt en een gedeelte ftiklucht bij de uitademing terug geeft. Zij wordt verminderd, door de verbranding van alle ligchamen, gedurende welke zich een gedeelte levenslucht uit den

dampkring met het ligchaam, dat verbrand wordt, verbindt. Deze vermindering is eene volſtrekte vermindering. De vermindering der levenslucht kan ook betrekkelijk zijn, dan namelijk, wanneer door aanwezige dingen, als uitwaasſemingen van dieren en planten, vochtigheid of andere dingen de ſtiklucht of andere luchtſoorten of dampen zoodanig vermeerderd worden, dat de evenredigheid, welke behoort plaats te hebben, tusſchen haar en de levenslucht wegvalt.

Zeer moeijelijk zou het zijn dit gebrek aan evenredigheid tusſchen de onderſcheidene deelen van den dampkring wegtenemen en te herſtellen, ware het niet dat eene eigenſchap der lucht zelve daartoe geſtadig bijdroeg. Steeds tracht deze naar evenwigt en zoodra haar den vrijen toegang verſchaft wordt, valt zij als het ware in de in wanorde gebragte plaats in en dringt in dezelve die juiste evenredigheid voort, welke de zuivere toeſtand in haar vereischt, haar op deze wijze tevens reinigende van alle die ongelijkſoortige dampen, die zij opneemt, om dezelve in haar onmetelijk gebied op verſchillende wijzen weder te ontlasten.

Om

Om deze redenen nu blijkt dat de vrouw, zal zij zorg dragen voor die hooge gezondheid, welke hare ſchoonheid vordert, zoo min mogelijk zich in die plaatſen moet ophouden, waar deze evenredigheid in de deelen des dampkrings hoogst zelden beſtaat, en daarentegen zoo veel mogelijk gebruik moet maken van die middelen, welke aan de lucht eenen vrijen doortocht verſchaffen en dus de vereischte evenredigheid kunnen herſtellen. Van daar dat zij alle woningen moeten trachten te vermijden in lage landſtreeken, in de nabijheid van moerasſen, vochtig gelegen: van daar dat die plaatſen, waar vele menſchen kort bij een zamenwoonen, b. v. volkrijke ſteden, het minst geſchikt zijn ter bevordering harer ſchoonheid: van daar, dat de vrije landlucht deze het best bevordert.

Hoewel dit in het algemeen waar is, zoo vloeijen hieruit nog vele bijzondere regelen voort, die alle op deze algemeene gebouwd zijn en die ook vooral dan te pas komen, wanneer de omſtandigheden de juiste opvolging dier algemeene regelen niet kunnen veroorloven.

Naardien de invloed der vrije lucht voor de gezondheid en ſchoonheid, zoo als wij zeiden, zoo noodzakelijk is, zoo moet de vrouw deze dikwerf genieten. Het is er wel verre van daan, dat eene groote bezorgdheid of vrees voor het weder, welke maakt, dat zij nimmer dan bij zeer ſchoon en helder weder zich aan hetzelve blootſtelt, terwijl zij bij het minste windje of oneffen buitje het huis of hare kamer zorgvuldig houdt, voor gezondheid of ſchoonheid van nut zijn zoude. De vrouw is geene plant, opgetrokken in eene broeikas, en wil zij zich aan deze gelijk maken, dan deelt zij ook in een gelijk lot en eene ſpoedige verwelking is het droevige gevolg van zulk eene levenswijze. Veeleer zal hare gezondheid en ſchoonheid bloeijen, wanneer zij zich gewent om dagelijks in de opene lucht te wandelen en het verſchillende weder, zoo veel doenlijk, te leren verdragen.

Hierdoor maakt zij gebruik van die voordeelen, die uit eene meer evenredige menging der luchtsbeſtanddeelen noodzakelijk voor haar ontſpruiten moeten en zij herſtelt den nadeeligen invloed, die de andere omſtan-

dig-

digheden van tijd tot tijd op haar uitoefenen. Hoe ſterker de invloed dezer omſtandigheden is, hoe grooter voordeelen zij van een dergelijk genot der vrije lucht kan verwachten en hoe noodzakelijker die voor haar is.

Om in hare kamers eene zuivere lucht te onderhouden, is het daarom ook noodig, dat zij van tijd tot tijd de vensters bij dage openen en dus aan de buitenlucht blootſtellen. *Wierook* van welken aard ook, die op kolen verbrand wordt, is geenszins daartoe een geſchikt middel en zij, die er dikwerf gebruik van maken, bederven door deze de kleur van haar vel, het welk, door de verſtopping der poren, die de wierook ontſtaan doet, voor de vrije uitwaasſeming ongeſchikt gemaakt wordt en daardoor een dor- en geelachtig aanzien verkrijgt. Willen zij echter een dergelijk middel aanwenden, dan raden wij haar op heetgemaakte ijzeren platen of ſtoven azijn, brandewijn of iets diergelijks te laten verdampen, of hare kamer daarmede te beſprengen.

Sterke *tabaksdamp* is insgelijks voor de teint der vrouwen nadeelig en even weinig als eene enkele pijp, vooral in de vrije lucht

 of

of een geopend vertrek haar eenig regt geeft, zich daarover te verontrusten, even min kan men het goedkeuren om in haar bijzijn in beslotene kamers als in eene kroeg met een geheel aantal wakker te dampen.

Welriekende planten en bloemen genieten ook niet zelden de eer in de woonvertrekken of zelfs in de slaapkamers der dames te pronken: gestreeld door het aangenaam gezigt en den liefelijken reuk vergeet de schoone de nadeelen, die zij er van lijdt: niet zelden toch geven zij aanleiding tot hoofdpijnen, flaauwtens en andere toevallen, die door eene menigvuldige herhaling de schoonheid ongetwijfeld verteren.

Het drogen van gewasschen linnen of andere stoffen in beslotene vertrekken is insgelijks schadelijk: de dampen, daardoor te weeg gebragt, bederven de lucht en hebben ook daarom de reeds opgetelde toevallen ten gevolge.

Nog nadeeliger zijn de *stoven*, met kolen voorzien: de welvoegelijkheid duldt niet, dat wij hier alle de ziektens met namen optellen, die door deze onkiesche mode veroorzaakt worden. Slechts één enkel woord

zij

zij genoeg omtrent de rampzalige gevolgen dier ziektens: bleekheid, hoofdpijnen, flaauwtens, zenuwtrekkingen, borstkwalen, met één woord, de ongeneesfelijkfte wijzigingen van zwakheid fpruiten er ùit voort, benemen aan de vrouw hare frisfche gezondheid en doen hare bloeijende fchoonheid vóór den tijd trapsgewijze verwelken. Gelukkig dat flechts een gedeelte der vrouwen van deze gewoonte gebruik maakt, maar jammer, dat dezelve voornamelijk plaats grijpt onder die gene, welke wij dagelijks aanfchouwen, welker omgang ons dagelijks ftreelt en die voor ons daarom de meeste waardij moeten bezitten. U meen ik, Hollandfche vrouwen! zoo vaak om uwe voortreffelijkheden boven alle andere geroemd! Waarom langer voortgegaan den edelen fchat uwer gezondheid in damp en ftank te begraven en eene gewoonte aantekleven, welke door niets gewettigd wordt, dan door de nietsbeteekenende waarheid, dat ook uwe voorouders dezelve volgden? Gevoelt gij zelve de nadeelen niet, welke uw ligchaam er van lijdt, welke u boven vrouwen van andere oorden treffen — vraagt er dan uwen geneesheer na

en heeft deze u daarmede rondborstig bekend gemaakt, dan zult gij, zoo gij in hem vertrouwen ſtelt, voorzeker trachten eene mode te ontwennen, welker verderſelijkheid gij zult moeten toeſtemmen.

Onder de voornaamſte omſtandigheden, die in de lucht onze opmerkzaamheid verdienen, behoort ook in het bijzonder de *warmtegraad.*

De warmteſtof, zich altijd gelijkelijk zoekende te verdeelen, vloeit ſteeds naar die plaats toe, waar zij in eene mindere hoeveelheid aanwezig is. Deze overgang brengt bij ons het gevoel te weeg van warmte, koude — laauwheid, koelheid — hitte enz. — Bezit een ligchaam, dat met ons in aanraking komt, minder vrije warmteſtof, dan wij zelve, dan ſtroomt deze uit ons in hetzelve over en wij noemen het gevoel, daardoor bij ons verwekt, naar gelang der hoeveelheid van warmteſtof, die wij verliezen, *koude*, of *koelte.* Heeft het tegendeel plaats en is het ligchaam, waarmede wij in aanraking komen, met meer vrije warmteſtof bedeeld dan wij, zoo vloeit deze uit hetzelve in ons over en wij geven, naar mate der hoe-

veel-

veelheid van warmteſtof, welke wij overnemen, aan het gevoel, dat wij hierdoor ontwaren, den naam van *hitte*, *warmte* of *laauwheid*. Hieruit blijkt, dat de begrippen van warmte en koude alleenlijk betrekkelijk zijn, dat is, dat het gevoel, op de gezegde wijze ontſtaan, verſchillende is, naar mate de graad van warmteſtof bij elke perſoon in het bijzonder van dien bij andere verſchilt: ondoenlijk is het daarom den graad te bepalen, in welken de warmteſtof voor gezondheid en ſchoonheid nuttig of nadeelig is en iedere vrouw behoort zich daarin naar haar eigen gevoel te rigten. Warmte is eene der noodzakelijkſte prikkels, die tot het leven, de gezondheid en ſchoonheid vereischt worden: zij deelt op eene aangename wijze levendigheid, nadruk en kracht mede en iedere verrigting des ligchaams wordt haren weldadigen invloed ſpoedig gewaar. Hitte verteert daarentegen de krachten, ſpant het ligchaam af, doet deszelfs ſappen opdrogen, maakt hetzelve ongevoelig voor iederen indruk, dor, ſchraal en onbehagelijk. Koude, niets anders dan ſterke vermindering der warmte, de uiteindens der vaten krampach-

tig

tig ſluitende, jaagt de vochten naar binnen, verhindert derzelver behoorlijken omloop, brengt daardoor te meer eene vermindering van prikkeling door alle deelen te weeg en doet op deze wijze de krachten zoodanig afnemen, dat traagheid en ſlaap door dezelve ontſtaan en dat alleenlijk eene ſterke beweging, verhittende ſpijzen en dranken enz. in ſtaat zijn onze gewoone vlugheid en levendigheid zoo wel te herſtellen, dat men de vermindering van kracht niet alleen niet gewaar wordt, maar dat men te voren zelfs op het verkeerde begrip gebragt wierd, dat de koude op zich zelve indedaad verſterkte.

Hieruit volgt nu, dat eene juiste warmte voor de vrouwelijke gezondheid en ſchoonheid nuttig — hitte en koude daarentegen ſchadelijk zijn. Deze echter zijn op zich zelve nog op verre na zoo nadeelig niet dan derzelver ſpoedige afwisſeling.

Geen indruk beſtaat er, waaraan niet het ligchaam langzamerhand min of meer gewent en die daardoor, hoe ſchadelijk anders ook, veel minder zijne nadeelige gevolgen aan hetzelve doet ondervinden: zoo kan de gewoonte eenen vrij grooten graad van hitte en

koude bijkans onſchadelijk maken; maar volgt de eene de andere plotſelijk op, dan kan het niet anders, of de gevolgen moeten allernadeeligst zijn. Op deze wijze toch gaat het evenwigt tusſchen de prikkels en de opwekbaarheid verloren en er moeten kwalen ontſtaan. Verandert de toeſtand van hitte plotſelijk in dien van koude, dan wordt de opwekbaarheid even onverhoeds in eene buitengewoone mate vermeerdert en zwakheid van het geheel, maar wel voornamelijk van die deelen, welke aan deze verandering het meest blootgeſteld zijn, is er het *onmiddelijk* gevolg van: neemt in tegendeel eene plotſelijke hitte de plaats in van koude, zoo wordt de opwekbaarheid even onverhoeds in eene buitengewoone mate vermindert, door de hevige opwekking die er *onmiddelijk* op volgt, terwijl de daardoor *middelijk* te weeg gebragte zwakheid van het grootſte belang is. Van daar dat heer van kwalen, waardoor zich ook onze ſchoonen zoo dikwerf vervolgd zien — van daar tand- en hoofdpijnen, zinkingen, verkoudheden, hoest, pijn in de zijde, borstkwalen enz. — Van daar ongeregeldheid, ſtremming, of over-

overvloed zelfs der meest geregelde ontlastingen, buikpijnen, opſtijgingen, benaauwdheden, flaauwtens en wat niet al meer.

Het is derhalven de zaak der vrouw, om dien graad van warmte om haar te doen geboren worden, welken zij voor haar gevoel aangenaam vindt en zich voor de uiterſtens van koude en hitte in acht te nemen — terwijl zij tevens zich voor eene ſpoedige afwisſeling dier beide toeſtanden zorgvuldig mijden moet.

Zij moet daarom ſteeds die vertrekken ter woning verkiezen, die de tijd van het jaar het meeste tot die middelmaat geſchikt maakt. De koele, luchtige in den zomer, de door de koesterende ſtralen der zon in de andere ſaizoenen verwarmde kamer zijn haar daarom aanbevolen. Moet de kamer nog door kunst verwarmd worden, dan drage zij zorg, dat op deze wijze geene al te groote hitte ontſta. De kagchels, welke veelal gebruikt worden, kan ik, hoezeer zij ook voordeelen hebben, niet aanraden. Het is waar, zij verwarmen het vertrek vrij algemeen en men is niet verpligt zeer digt bij dezelve te zijn, om derzelver uitwerking te

ge-

gevoelen; maar van den anderen kant worden zij al zeer ligt te warm en, daar zij gemeenlijk met kolen gestookt worden, verschaffen zij maar al te vaak damp en benaauwdheid, terwijl zij te gelijker tijd veel stof doen ontstaan, hetgeen door deszelfs fijnheid overal indringt en uit dien hoofde ook aan de schoonheid der teint groot nadeel toebrengt. Veeleer bevallen mij de opene haardjes: behalven de aangename gezelligheid, die zij opleveren, (en die hier ook eigentlijk niet in aanmerking mag komen) nemen zij de aanleiding tot de opgenoemde gebreken grootendeels weg en, onder eene geheel opene schoorsteen gestookt wordende, laten zij eenen vrijeren doortocht aan de zuivere lucht, waardoor het gedeelte, dat in het vertrek zelve is, minder gevaar loopt van bedorven te worden en zich van de vreemde dampen gemakkelijker ontdoet. Daarentegen beantwoorden dezelve min algemeen aan hun doel, de verwarming namelijk van het vertrek, en men moet er meestentijds digt bij geplaatst zijn om deze uitwerking te gevoelen, terwijl men dan nog soms van den een' of anderen kant koud blijft. Hiertegen

laat zich weinig uitrigten. Gemakkelijker kan men de ſchade voorkomen, welke het ſterke licht, door het opene vuur voortgebragt, veroorzaakt: dit toch verzwakt de oogen, verbleekt de kleur van het gelaat en doet, met de hitte zamenwerkende, deze deelen bij uitſtek droog, dor en onaanzienlijk worden. Om deze redenen mijde de vrouw, wanneer zij tot het ſtoken van open vuur overgegaan mogt zijn, zich vooral van zich niet te gewennen gedurig in hetzelve te kijken, veelmin lang daarin te ſtaren: zij bezige liever, ter voorkoming der gezegde kwade gevolgen voor hare ſchoonheid, een *vuurſcherm*, zoo als men nog wel enkel vindt.

Wat de ſlaapvertrekken aangaat — hiervan laat zich kortelijk het volgende zeggen. Naardien men zich in dezelve aan- en uitkleedt en zich dus voor eenige oogenblikken aan de plotſelijke verandering van temperatuur blootſtelt, zoo is het noodig, dat zij matig warm zijn. Daar echter het geſtadige ſtoken de vrije lucht bederven doet en men zich bovendien door bedden en dekſel eene grootere warmte verſchaft, zoo is dit nadee-

deelig, dewijl de warmte te ſterk, inzonderheid op het hoofd (werwaarts reeds door den ſlaap zoo veel bloeds gevoerd wordt) werkende, tot dofheid, ſlapeloosheid, hoofdpijnen enz. ligtelijk aanleiding geeft en de onzuiverheid der lucht tevens het vel bederft en een zwart-geelachtig aanzien veroorzaakt. Het is daarom voldoende en nuttig de ſlaapkamers alleenlijk kort voor het opſtaan en kort voor het naar bed gaan te verwarmen, ten einde te beletten, dat men gedurende deze verrigting geene koude vatte. Beter is het nog, wanneer men dezelve door middel van ſtoken in naast aangelegene vertrekken van behoorlijke warmte voorzien kan.

Hebben wij boven het gebruik der vrije opene lucht aan de vrouwen aangeprezen, zoo vordert onze pligt, dat wij haar thans ook oplettend maken op den nadeeligen invloed dier vrije lucht, waarvoor zij zich vooral te wachten hebben. De geſtadige afwisſeling derzelve in warmte en koude verdient allezins hare aandacht. Zij moeten ſteeds in elk jaarſaiſoen tot hare wandelingen dien tijd van den dag ſchikken, die haar het minst aan dien ſchadelijken invloed

 bloot-

blootstelt. Het midden van den dag zal haar daarom in den winter en herfst buiten twijfel het voordeeligste zijn: ook in de lente raden wij haar dien tijd aan, vermits de morgens en avonden ook alsdan nog gewoonlijk zeer koel zijn: in den zomer moeten zij de hitte van den dag ontwijken en, tevens voorzigtig zijnde met de koelte, welke 's avonds dikwerf daarop volgt, hare wandelingen bepalen tot de voormiddaguren b. v. tusschen acht en tien en tot de namiddaguren, zoo als, van vijf tot zeven uren. Dat de verandering van het weder hierin ook veranderingen doet ontstaan, spreekt van zelven, althans wanneer men bedenkt, dat het er wel verre van daan is, dat alle dagen van eenig jaarsaisoen in warmte aan elkander gelijk zijn, maar dat men er somwijlen dagen in aantreft, die uit een ander saisoen schijnen verplaatst te zijn en daarom ook de regels daarvan ter opvolging vereischen.

Blijft het nu onmogelijk zich voor deze wisselvalligheid van het weder op den duur behoorlijk in acht te nemen, daar het hiertoe aan zoo vele middelen ontbreekt, zoo bezitten wij nogtans een middel, hetgeen daar-

daartoe voortreffelijk dienstig is en dat voor een zeer groot gedeelte in de magt ſtaat van iedere vrouw. De kleeding, een onderwerp van zoo veel belang, eischt ook ten dezen opzigte onze oplettenheid en wij zullen van deze ſprekende, dezelve daarom ook, met betrekking tot den graad van warmte, dien zij bewaart, beſchouwen.

II. SPIJS EN DRANK.

Tot onderhouding van het leven en het maakſel van het ligchaam, waarin dit plaats grijpen moet, zijn ſpijs en drank noodzakelijke behoeftens. Dan even zeer als deze volſtrekt vereischt worden, even zeer komt het er op aan, dezelve in eene juiste mate te nuttigen, als welke geſchikt is om aan dit hoofd-oogmerk te voldoen, en tevens van de verſchillende ſoorten derzelve, welke de natuur ons zoo rijkelijk oplevert, diegene te kiezen, die dit oogmerk bevorderen zonder der gezondheid nadeel toetebrengen; terwijl er ter gelijker tijd de vrouw ook nog aan gelegen ligt, vooral acht te geven op derzelver invloed op hare ſchoonheid.

De vrouw, minder gevormd en ook minder verpligt tot dergelijke bezigheden, als welke de krachten uitputten en eene gedurige herhaalde en vaste voeding des ligchaams vorderen, — de vrouw, meer vatbaar voor prikkeling door het gebruik ook van spijs en van drank, uit hoofde der meerdere gevoeligheid van haar stelsel in het algemeen en den grooteren overvloed van opslorpende vaten in haar darmkanaal, heeft op verre na die hoeveelheid van voedende dingen niet noodig, als de man. Het is daarom, dat zij ook zoo veel niet behoort te gebruiken, vermits zij daardoor gevaar loopt van verscheidene ongemakken. Eene vervuilde maag, bedorven eetlust, kwade smaak in den mond, kwalijkriekende adem, tandpijnen, hoofdpijnen, misselijkheid, maagkrampen zijn de gevolgen hiervan. Het is niet te ontkennen, dat ook de vrouw zich aan veel eeten zoodanig gewennen kan, dat deze gevolgen niet steeds daarmede gepaard gaan; maar gebeurt dit, dan maakt zij zich ten dezen opzigte den man gelijk en een sterk, gespierd, ruw ligchaam, verstoken van alle de zachtheid, welke het vrouwelijke

schoon

fchoon vereischt, vereenigt zich in haar aan eene gelijke boerschheid en ruwheid in hare handelingen, die haar noodwendig moeten ontfieren. Zwakkelijke vrouwen zijn ook in eene verkeerde meening, wanneer zij gelooven, dat zij door veel eeten meerdere kracht zullen bekomen: bij haar is de maag reeds zwak en onmogelijk in ftaat veel te verteren: nu is het zeker, dat alleenlijk datgene, wat verteerd wordt, het ligchaam voedfel bijzet, terwijl het overige flechts aanwezig blijft zonder eenig nut, zoo al niet tot wezentlijk nadeel: het is voor haar nuttig, dat zij niet veel, maar in zich zelve voedzame fpijzen, welke ligt verteerbaar zijn, tot zich nemen. Is het veel eeten nadeelig, hetzelfde geldt van het tegenovergeftelde uiterfte. Het zij eene belagchelijke ongegronde vrees voor de fchoonheid, hetzij eene kinderachtige gemaaktheid of eene dwaze mode daarvan de drijfveeren zijn, — zij, die op deze wijze aan haar zelve te kort doen, ftellen de maag buiten ftaat, om in het vervolg behoorlijk hare verrigtingen te kunnen vervullen, verminderen hoe langer hoe meer den toevloed van voedzame fappen, de kracht

 en

en vastheid der deelen, den levendigen omloop van het bloed en doen op deze wijze de frisſche kleur, de rondheid en poezelheid der bijzondere formen wijken voor kwijnende bleekheid der eerſte en ſchrale verflensſing der laatſte. Iedere vrouw kan bij zich zelve het best gewaar worden, welke hoeveelheid voor haar geſchikt zij, dat is, hoeveel zij zonder blijkbare ongemakken verdragen kan; deze hoeveelheid nu nuttige zij zonder eenigen ſchroom; maar wachte zich tevens zorgvuldig, om, door de nog onvolkomene bevrediging van haren eetlust verleid, zoolang dóór te eeten, tot er voor dezen niets meer te verlangen overig blijft.

Wat betreft de hoedanigheid van ſpijs en drank, zoo zullen wij deze eenigzins van nabij trachten te beſchouwen.

Vaste ſpijzen zijn voor eene vrouw, die gezond is en welker maag eene behoorlijke kracht bezit, voordeelig: zij verdienen de voorkeur boven *vloeibare* ſpijzen, door welke de maag bij een herhaald gebruik geweldig verſlapt wordt. Wáár is het inmiddels, dat er kracht toe vereischt wordt, om dezelve te verteren; uit dien hoofde is het

voor-

vooral noodzakelijk dezelve vooraf lang genoeg te kaauwen, naardien de vermenging der spijzen met het speeksel reeds een gedeelte der vertering uitmaakt. Maar bezit desniettegenstaande de maag geene voldoende sterkte om de vaste spijs geheel te verteren, dan moet men haar te hulp komen, door de voedzame bestanddeelen dier kost in den vorm van vocht toetedienen, zoodanig echter, dat de voordeelen van het daarin bevatte voedsel opwegen tegen de schadens van de vloeibaarheid op zich zelve. Hiertoe dienen *bouillons*, krachtige soepen van wijn, bier enz. welke dan echter, zullen zij niet schaden, in eene kleine hoeveelheid veel voedsel moeten bevatten; het is nogtans nuttig het gebruik hiervan ook met dat van eenige vaste kost aftewisselen.

De spijzen *warm* te gebruiken is volstrekt beter dan *koud*. De warmte zelve is voor de maag een aangename prikkel en bevordert daardoor de spijsvertering bij uitstek, terwijl de koude, behalven hare onaangenaamheid en schadelijkheid voor de tanden en het tandvleesch, de maag verzwakt en daardoor op eene nadeelige wijze werkt. Niet minder

 kwaad

kwaad doet het gebruik van *heete* ſpijzen of dranken. Deze verzwakken insgelijks de vertering, verhitten het bloed, en doen het gelaat eene onaangename kleur aannemen. Ook deze hitte is allerſchadelijkst voor het *email* der tanden en de vastheid van het tandvleesch.

Hoe eenvoudiger de gewoone kost eener vrouw is, hoe beter voor hare gezondheid en ſchoonheid. Gewent zij zich daaraan, dan verſchaft zij zich een geringer aantal behoeftens en ſtelt zich daardoor ſteeds in de gelegenheid te bekomen, hetgeen de gewoonte haar noodzakelijk maakte. Wijkt zij daarentegen van deze eenvoudigheid in ſpijs en drank af, dan ontwaart zij weldra daarvan nadeelige gevolgen; — want is zij aan eene eenvoudige levenswijze ten dezen opzigte gewoon, zoo brengt de verandering daarin al ſpoedig de ongemakken eener ſlechte vertering, vuile maag, kwalijk riekende adem, hoofdpijnen, ſlapeloosheid enz. te weeg — of is zij door oefening daaraan geheel ontwent, dan heeft de ontbering, welke in het een en ander ſoms plaats grijpen moet, dikwerf insgelijks eenen ſchade-

lijken invloed. Komt hierbij, dat de Dames, vooral dan, wanneer zij aan eene welvoorziene tafel geplaatst zijn, door de verschillende geregten uitgelokt, aan haren smaak willen voldoen, door bijkans niets onaangeraakt te laten voorbijgaan, maar, hoe weinig het dan ook zijn moge, van alles ondereen te nuttigen, zonder eenigzins maar te letten op het schadelijk verband van sommige spijzen of dranken, dan wordt hare gezondheid en althans hare schoonheid het slagtoffer der aangename kitteling, welke zij hare tong voor eenige oogenblikken inwilligden. Zij gebruiken vaak melkspijzen, fruit, sla, met olie, azijn, boter toebereid, alles ondereen — van het eene voldaan zijnde, gaan zij tot het andere over, om ook nog hiermede niet te eindigen. Wat anders kan hieruit voortvloeijen, dan alle de bekende gevolgen eener kwalijkgestelde maag, bebezwaardheid, misselijkheid, bederf van de oorspronkelijke zuiverheid der sappen en wat dies meer is. Ik behoef derhalven na dit alles niet aanteraden zich daarvoor op het zorgvuldigst te mijden: liever zal ik er bijvoegen, hoe eene vrouw dan, wanneer eene

toevallige omſtandigheid tot zulk eene afwijking aanleiding mogt hebben gegeven, zich het best herſtellen kan. Zij bezige rust naar ligchaam en geest — door deze wordt aan de maag de gelegenheid verſchaft, om de genotene dingen, zoo veel mogelijk te verteren en zich te herſtellen — zij legge zich daarom te bed, dekke zich ligt en neme eenigen verdunnenden drank, ter bedaring van het in beweging gebragte bloed, ten einde dus doende beter rust te bekomen: den volgenden dag onthouden zij zich zelfs eenigermate van haar gewoon dagelijksch voedſel en, is dit nog niet voldoende, dan bediene zij zich van eenig middel, hetgeen de maag en het darmkanaal zachtkens prikkelt en daardoor de noodige veerkracht teruggeeft. Hiertoe dient de *Rhabarber* in zeer geringe gaven, (b. v. van *drie* greinen om de drie uren met ſuiker) zoodat zij geene buitengewoone ontlasting te weeg brengt.

Wat het onderſcheid betreft, hetgeen de vrouw tusſchen het gebruik van *vleesch* en *plantenvoedſel* te maken hebbe, hieromtrent kan men aanmerken, dat het vleesch in het algemeen krachtiger en voedzamer is en uit dien hoof-

hoofde de voorkeur in die gevallen verdient, wanneer de krachten ſterk zijn afgenomen en echter de maag nog in ſtaat is hetzelve behoorlijk te verteren; maar, daar de dagelijkſche vermindering der krachten bij de vrouw zoo groot niet is, dat niet plantenkost genoeg voedzame deelen zou kunnen in zich bevatten, zoo zou ik haar aanraden, meer daarvan, dan wel van vleeschſpijzen te nuttigen, ten einde zich door een overtollig gebruik dezer laatſte, geene al te krachtvolle voeding te bezorgen en zich daardoor op den duur te zien berooven van dat zachte voorkomen, hetwelk haar boven den man bijzonder eigen is, eene zachtheid, welke zulk eene belangrijke bijdrage is tot hare wezentlijke ſchoonheid. Ik wil haar desniettemin het gebruik van vleeschſpijzen niet geheel en al ontraden: een matig genot daarvan zal haar gewis voordeelig zijn: ik moest haar ſlechts oplettend maken, dat plantenvoedſel bij haar het overwigt behoort te houden en dat zij zich in het eeten van vleesch geenszins naar de mansperſoonen behooren te rigten.

Onder de menigerleie vleeschſpijzen komt het

het er nu ook nog op aan, die uittekiezen, welke de voordeeligfte zijn.

Rundvleesch is aangenaam, gemakkelijk te verteren, en voedzaam. Nog ligter, en daarom voor vrouwen meer gefchikt, is het *kalfsvleesch*, dan althans, wanneer het niet, zoo gezegd, nuchter zijnde, te flap en waterig is. Minder goed is het *lamsvleesch*, hetwelk moeijelijk ter vertering is; terwijl het fchadelijkfte kan geacht worden het *varkensvleesch*, hetwelk vooral door deszelfs vet bij uitftek onaangename gevolgen kan te weeg brengen, als uitflag, ontftekingen van een' roosachtigen aard, behalven die eener flechte vertering. Het *wildbraad* kan ik de vrouwen in geene belangrijke hoeveelheid aanprijzen, te meer daar hetzelve gemeenlijk door de bijvoeging van boter bij de bereiding nog moeijelijker ter vertering gemaakt wordt. Dit laatfte heeft ook veel plaats bij de *vogels*, die ons tot fpijs of lekkernij dienen. Deze zijn niet zoo voedzaam als het viervoetige wild, maar ligter te verteren, en daarom anders ook beter voor vrouwen gefchikt. Onder dezelve zijn de gefchiktfte de *hoenders*: op de-

deze volgen de *duiven* en de *eenden*; terwijl de overige alle nog minder voordeelig zijn. Over het geheel zijn de *wilde* vogels van eenig ſoort minder ſchadelijk dan de *tamme* van datzelfde ſoort.

Van de vleeschſpijzen laat zich in het algemeen zeggen, dat het vleesch ligter te verteren en daarom voor gezonde vrouwen voordeeliger is, wanneer het is van beesten, die van *plantenvoedſel*, dan van die gene, die zich met *dierelijke* ſchepſels voeden; dat het *witte* vleesch beter is als het *bruine* of *roode*.

Visch is in het algemeen eene ſchadelijke ſpijs — zij bederft zeer ſpoedig en bevat bijna geen voedſel in zich. Gelukkigerwijze kunnen onze Dames ze op alle plaatſen zoo niet dagelijks bekomen — gelukkigerwijze, zeg ik; want ik houde mij overtuigd van de groote nadeelen, welke dezelve in ſtaat is te veroorzaken, wanneer zij er een onmatig of dagelijksch gebruik van wilden maken. Voor eene enkele reis en matig ook deze ſchepſels te bezigen ter voldoening aan het ſteeds verleidend verhemelte, — dit te willen beletten ware ongetwijfeld te wreed, daar de ſchadens

dens daarvan bijna onmerkbaar zijn moeten. Het blijft inmiddels noodzakelijk toetezien, dat de visch versch zij en men er dan nog eenige specerijen, citroen, azijn enz. bij gebruike.

Kreeften, *oesters*, *mosselen* zijn ligt te verteren en voedzaam. Een matig gebruik derzelve zal dus ook voor vrouwen zeer dienstig zijn. Intusschen veroorzaken de beide eersten wel eens eenen uitslag, die jeukt; terwijl de laatsten gemeenlijk in eene veel te groote hoeveelheid genuttigd worden, om anders dan kwalijk te bekomen.

Eijeren, hoofdzakelijk *hoender-eijeren*, zijn zeer goed en nuttig ter herstelling der krachten: de afgenomene schoonheid neemt door derzelver gebruik weder toe en de volheid en rondheid der deelen, welke op derzelver aanwending dikwijls volgt, toont hunne nuttigheid in vele gevallen. Zullen zij echter indedaad zoo voordeelig zijn, dan behooren zij met veel omzigtigheid genoten te worden. Derzelver wit is volstrekt onverteerbaar, wanneer het gekookt is en bevat ook ongekookt geen voedsel. De dojer is zeer voedzaam: men neemt hem het best

versch

versch ongekookt met ſuiker omgeroerd of in eenigen drank, als thee, koffij enz.: wil men het ei koken, dan moet het week blijven, om zijne verteerbaarheid te behouden. Voor het overige moet men dezelve liefst des morgens gebruiken; vermits zij des avonds door hunne groote voedzaamheid te zeer bezwaren, den gerusten ſlaap verhinderen, droomen doen ontſtaan en nadeelige wellustige prikkelingen verwekken.

Van het plantenvoedſel komen vooreerst in aanmerking de *granen*. Deze zijn over het geheel zeer voedzaam; doch niet alle gemakkelijk te verteren. Het voordeeligst onder dezelve zijn de *grutten*, *rijst*, *gerst*; minder nuttig is de *gierst*. *Haver* wordt tot huishoudelijk gebruik weinig gebezigd en is er ook niet zeer geſchikt toe. Van de *tarwe* en *rogge* vindt men het brood: van de laatſte is het vaster en voedzamer, maar moeijelijker verteerbaar dan van de eerſte; weshalven dat aan de vrouwen aangeprezen verdient te worden. Allernadeeligst is inmiddels het gebruik van zeer verschgebakken of wel warm brood. De gisting, waartoe hetzelve nog blijft overhellen, maakt het niet

niet alleen zeer ſchadelijk voor de maag; maar doet het ook eenen verderfelijken invloed uitoefenen op de kleur van het gelaat: bleekheid volgt gemeenlijk op het dagelijksch gebruik daarvan en men ontzegt het dus te regt aan iedere ſchoonheid.

Met geen minder regt doet men zich hooren tegen het genot van onderſcheidene ſoorten van *gebak*. *Beſchuit* uitgezonderd, zijn zij meest alle ten uiterſten ſchadelijk. *Taarten* van verſchillenden aard brengen ook op eene verſchillende wijze hare nadeelige werkingen voort. Vet, boter en ſuiker, waarmede zij toebereid worden, verontreinigen de eerſte wegen, en doen alle de teekenen eener ſlechte vertering ontſtaan: zij hebben den verderfelijkſten invloed op de frischheid der kleur en derzelver aanhoudend gebruik doet deze onherſtelbaar verloren gaan. Suiker is daarenboven nog ondragelijk voor het welzijn der tanden: zij bederft dezelve, door het *email* te beſchadigen en ze op deze wijze aanteſteken of althans voor alle andere indrukken van lucht of voedſel alleraandoenlijkst te maken. — Niet minder nadeelig zijn taarten van eenigerlei fruit: zij hebben dezelf-

zelfde gevolgen en veroorzaken ook nog dikwerf bij vrouwen eenen lastigen uitſlag.

De *peulvruchten* zijn in het algemeen voedzaam genoeg, maar hard en ongemakkelijk te verteren: versch en jong, met vleeschnat geſtoofd, zijn zij niet nadeelig. Anderzins zijn die vruchten over het geheel voor de vrouw raadzamer, welke onder den grond waſſen en onder den algemeenen naam van *worteler* voorkomen. Hoewel minder voedzaam dan de peulvruchten, zijn zij het echter meer dan de andere moeskruiden, laten zich ligt verteren en brengen geene ſchadelijke gevolgen te weeg. De *moeskruiden* toch (als *ſpinage*, *andijvie*, *postelein*, *kool* enz.) zijn zeer ligt genegen tot gisting, bevatten zuren in zich, wier ontwikkeling nadeelig is voor de maag en het ſcheurbuik doet ontſtaan of bevordert; terwijl de eerſte daarenboven nog wordt verzwakt door de ſlapheid en waterachtigheid dier ſpijzen. Het is daarom noodzakelijk dergelijke ſpijzen op den duur niet dan tevens met eene juiste hoeveelheid vleesch te gebruiken.

Fruit bevat bijkans niet het minste voedſel in zich en kan voor de vrouwen zeer ligt

ſchadelijk worden, wanneer zij het niet matig genieten: anderzins is het haar niet afteraden en ten opzigte harer kleur en zachtheid van uitdrukking vinden zij er zich wel bij: het is intusſchen hare zaak opteletten op den min of meer geſchikten tijd van het jaar of liever op de mindere of meerdere gunstige geſteldheid van het weder en den aard van het fruit zelven, ten einde, door het drinken van een glas wijn of iets dergelijks, in ſommige gevallen de waarſchijnelijke nadeelen voortekomen. Niet zoo goed bekomen haar de gedroogde vruchten en wel inzonderheid, die veel oliedeelen in zich bevatten: dusdanige zijn de *noten:* men zou verwachten, dat het brandig gevoel en de uitſlag, welke deze voornamelijk in den mond en om denzelven doen ontſtaan, het bederf der tanden (om niet van het maagbederf te ſpreken) enz. een paal ſtellen zouden aan de onverſtandige manier, waarop ſommige vrouwen dezelve den gantſchen dag door — bij handen vol — oppeuzelen: men zou dit verwachten, zeg ik, dan de ondervinding leert ons vaak het tegendeel en toont ons ook hier, dat bij zeer vele vrouwen de

zucht

zucht om de begeertens van haar verhemelte intewilligen, nog verre te boven ſtreeft de zucht om door gezondheid en ſchoonheid uittemunten.

Ter bereiding der ſpijzen in het gemeen gebruikt men nu ook *ſpecerijen* en ook het gebruik van deze verdient een woord. Om de ſpijzen ſmakelijk te maken zijn zij grootendeels onmisbaar, terwijl er ook nog zijn, die eene groote nuttigheid verſchaffen, door dezelve voor bederf te bewaren. Allereerst moet onze aandacht vallen op het *keukenzout*. De noodzakelijkheid van het huishoudelijk gebruik hiervan aantetoonen ware ten uiterſten overbodig, daar een ieder deszelfs onmisbaarheid al te wel kent en zelfs de gemeene man bij de tegenwoordige duurte er op het nadrukkelijkst van overtuigd wordt en de nadeelen van deszelfs gemis reeds ondervindt. Het zout in eene behoorlijke mate prikkelt de maag en het darmkanaal en lokt de vochten uit, welker hulp tot de juiste vertering en afſcheiding der ſpijzen noodzakelijk is: bij deszelfs gemis heeft dit geene plaats en vele ſpijzen blijven dus aan zich zelve in de maag overgelaten en geraken

daardoor bedorven, tevens de vochten verontreinigende, waarmede zij zich vermengen: daarenboven zijn de meeste ſpijzen zonder zout walgelijk, ſmakeloos, vele zelfs onbruikbaar en deze walg maakt deze nadeelen nog grooter. Dit gemis nu zal waarſchijnelijk wel geene plaats grijpen bij vrouwen, welke ik veronderſtellen kan, dat deze regels zullen lezen; om deze reden wil ik liever van overmaat van gebruik van zout iets zeggen. Voegt men bij de ſpijzen te veel van hetzelve, meer dan noodig is om de maag zachtkens te prikkelen, dan doet het op eene tegengeſtelde wijze niet minder kwaad: zelf opgelost in vochten, die in de maag worden voortgebragt, deelt het aan deze eene ongewoone ſcherpte mede, die inzonderheid op de vaste deelen den nadeeligſten invloed uitoefent; van daar zwakheid der maag, ſcheurbuik, hetwelk weder losheid en bederf der tanden, ſtinkend tandvleesch, uitſlag, bleekheid enz. doet ontſtaan.

De *ſuiker* en alles, wat daarvan bereid wordt, is veel minder noodwendig, veel meer ſchadelijk. Ook deze veroorzaakt in ee-

eene te groote hoeveelheid eene ſlechte vertering, bleekheid der kleur en bederft, zoo als reeds gezegd is, ten hoogſten de tanden en derzelver verglaasſel.

Even zoo gaat het met *vet*, *olij*, *boter* en wat dies meer is: zoo dienstig als deze zijn, om drooge ſpijzen aangenamer, ſcherpe zachter te maken, zoo nadeelig zijn zij in eene ongewoone mate: zij zijn ſlecht verteerbaar, ligt aan bederf onderhevig, veroorzaken gaarne uitſlag enz.

Tot eene dergelijke les geven de *zuren* aanleiding: in vele ſpijzen zijn zij nuttig en aangenaam; edoch een onmatig gebruik derzelve is hoogstverderſelijk. Was het eens de dwaze en verachtenswaardige mode, om door een bleek gelaat, een' ſlaauwen blik, een uitgemagerd ligchaam den naam te willen verdienen eener gevoelige (*ſentimentele*) ſchoonheid, toen ter tijd kwamen de zuren en wel voornamelijk de *azijn* bijzonder te pas en zij, die naar deze eigenſchappen trachtten, bereikten dikwerf haar doel: of echter deze opgenoemde eigenſchappen kenmerken zijn eener frisſche gezondheid, eener bloeijende ſchoonheid, en of ingevolge

 daar-

daarvan het onmatig genot der zuren voor-dan nadeelig zij, zal ik nu maar niet beslissen. Tegenwoordig, nu het schijnt, dat een beter begrip van ware gevoeligheid de sentimentele beuzelarijen volmaakt verdrongen heeft, tegenwoordig, mag men de beslissing daarvan met eene volkomene gerustheid aan iedere vrouw van oordeel onderwerpen en haar antwoord zal voor haar ter raadgeving dienen kunnen.

Aromatieke specerijen kan ik in het algemeen der vrouwen niet aanprijzen. Haar gevoelig en aandoenlijk gestel wordt er gemeenlijk te sterk door geprikkeld en verhit. Gebruiken zij nogtans dergelijke, zoo zijn de zachtste het best voor haar geschikt. Hiertoe behooren onder anderen *salie*, *thijm*, *rosemarijn*, *pieterselie*, *foelie*, *muscaatnoten*, *venkel-*, *anijszaad*, *lauwrierbladen*, *oranjeappelen*, *citroenen*, *limoenen* enz. Sterker prikkelende en derhalven minder goed zijn de *uijen*, *mosterd*, *kaneel*, *peper*, *gember* enz.

Omtrent het nadeel of de nuttigheid van den aard der *dranken* hebben wij boven reeds aangemerkt, dat veel afhangt van de ver-

schil-

ſchillende temperamenten en dat naar gelang van deze de eene vrouw meer prikkelende, de andere meer voedende, de derde eindelijk meer zoogenaamde verdunnende dranken mag gebruiken.

Melk (om ze onder de dranken te tellen) is zeer voedzaam en niet ongeſchikt om hare eigene zachtheid aan de omtrekken van het ligchaam medetedeelen; zij moet nogtans met veel omzigtigheid gebruikt worden, zal zij goed bekomen: zij vordert eene ſterke maag, die haar ſpoedig kan verteren: dit gaat niet zeer gemakkelijk, vermits zij in zich zelve niets prikkelends bevat om de maag aanteſporen en dit evenwel noodzakelijk is om voortekomen dat de melk, zoo lang zij zich in dezelve bevindt, niet zuur worde en ſchade doe. Van daar dat het goed is dezelve te gebruiken met een weinig kaneel of eenig ander prikkelend kruid: van daar dat men zich zorgvuldig te wachten hebbe, dezelve niet te gebruiken, zoo lang er nog vele ſpijzen en dranken eener andere ſoort in de maag zijn; derhalven vooral niet terſtond na den gewoonen maaltijd, eene gewoonte, welke ook bij de Dames vooral in

den zomer vrij ſterk in zwang gaat en haar op deze wijze blootſtelt aan alle de voor hare ſchoonheid zoo nadeelige gevolgen eener ſlechte vertering. —

De natuurlijkſte drank is het *water*. Zij, die hetzelve verdragen kunnen, maken er met veel voordeel gebruik van en hare ſchoonheid wint er door. Het matig gebruik van goed, zuiver en helder water onderhoudt naar eisch de evenredigheid tusſchen de vaste en vloeibare deelen en, geene prikkels in zich bevattende, noch eene bijzondere kracht van de maag behoevende, draagt het geheel en al bij ter verfraaijing der rondheid en poezelheid der onderſcheidene deelen en tot de zachtheid van het geheel. Geloof echter niet, Schoone Vrouwen! dat ik u het water zoo onbedingd aanraden durve — het is er wel verre van daan. Ik zeide immers, dat zij het met voordeel gebruiken, die het verdragen kunnen en dit verdient uwe aandacht. Zal het zonder nadeelen kunnen genoten worden, zoo dienen de volgende omſtandigheden plaats te grijpen. Het meisje moet bloeijend gezond, in den tijd der vorming harer ligchamelijke

ſchoon-

ſchoonheid, dat is, tusſchen de twaalf en vijfentwintig jaren oud zijn — de vrouw moet van een ſanguinisch of cholerisch temperament en overigens ook zeer gezond en ſterk zijn. Zij moeten in het algemeen eene eenvoudige en geregelde levenswijze houden — zij moeten het weder in het oog houden en bij vochtig weder meer anderen drank gebruiken — zij behooren te letten op de deugdelijkheid van het water — alsmede op de verandering, welke zij in hetzelve gewaar worden, wanneer zij zich op eene andere plaats, zelfs voor eenigen tijd, ophouden; dit toch kan vaak tot ziektens en kwalen eene groote aanleiding geven. Ziet daar eenige regelen, zonder welker in acht neming het gebruik van het water ongetwijfeld voor uwe gezondheid en ſchoonheid ſchadelijk wordt.

Thee is in het algemeen een hoogstverderfelijke drank, inzonderheid voor de gezondheid en ſchoonheid der vrouw. Sterk gedronken tast zij de zenuwen op eene gevoelige wijze aan en doet de ontſtelling van deze in de gevolgen kenbaar worden. Alleen matig ſterk en in eene geringe hoeveelheid

 wordt

wordt zij fomwijlen verkwikkende b. v. na vermoeijenisfen, na eenen ongewoonen maaltijd enz. en zij heeft alsdan ook haar nut. Dan eerst hoofdzakelijk heeft haar gebruik niet dan het ergfte kwaad ten gevolge, wanneer men dagelijks een onmatig aantal kopjes van dezen drank, zoo flap mogelijk getrokken, naar binnen zet; benaauwdheden, maagkrampen, hoofdpijnen, met één woord, algemeene zwakheid en flapheid, met alle derzelver onaangename gevolgen, zoo voor het geheele ligchaam, als in de verrigtingen van fommige deelen, fpruiten daaruit onvermijdelijk voort. Verdwenen is dan de kracht, het vuur van het oog, verdwenen de vastheid van den boezem, verdwenen de rondheid en poezelheid der bijzondere omtrekken en formen. En het is niet alleen de thee, maar ook (ik zou bijna durven zeggen, nog meer, ten minsten bij onze Vaderlandfche vrouwen) de *koffij*, die dit alles veroorzaakt. Ook vooral deze wordt in het algemeen op eene wijze gedronken, welke alle hare nuttigheid geheel wegneemt niet alleen, maar haar nog fchadelijker maakt dan de thee. Drie- viermalen daags bij kannen

pen of ketels vol, afgetrokken van eene ellendige geringe hoeveelheid door des te meer water, ingezwolgen, vervult het gezigt daarvan iederen weldenkenden man, wien vrouwelijke gezondheid en ſchoonheid ter harte gaan, met afkeer en misnoegen. Vergeefs verheft zich telkens de ſtem van den geneesheer tegen deze vernielende gewoonte; mogt zij, mogten deze aanmerkingen ſlechts zoo veel uitwerken, dat dezelve, zoo al niet geheel uitgeroeid, ten minsten grootendeels beteugeld wierd! Op zich zelve genomen is anders de koffij geenszins ongezond; behoorlijk ſterk getrokken (b. v. van één lood tot twee of drie kopjes) is dezelve prikkelende en, door ſuiker en melk verzacht wordende, aangenaam en dikwijls voordeelig: men drinke er echter ook dan ſlechts een paar kopjes van en niet meer. Zij prikkelt en bekomt daarom wél eenigen tijd na eenen bezwarenden maaltijd, daar zij de maag werkzaam maakt: zij verwarmt en doet dus ook goed bij koud, vochtig weder, op reis enz. — en zij is als zoodanige geenszins afteraden.

Van de kunst-koffij's, welke de tegenwoordige duurte der Indiſche koffij uitvinden

den deed, als van gebrand koorn, erwten, aard-amandelen enz. laat zich nog weinig zeggen, vermits deze, vooral in hare gevolgen, nog te weinig algemeen bekend zijn. Behalven deze dranken hebben wij nu ook nog de verschillende soorten van *bier*, *wijn*, zoogenaamde *sterke dranken* en *liqueuren*.

Bier is in het algemeen geen schadelijke drank; doch men behoort op de soort acht te slaan. De dunne of witte bieren zijn gemeenlijk zeer prikkelende en vlugtig, zij bevatten weinig voedzame deelen en zijn daarom niet zeer dienstig; zij doen het onderlijf opzetten en veroorzaken ligt benaauwdheid, terwijl zij nog daarenboven tot uitslag aanleiding geven. Beter zijn de zwaardere of bruine bieren, die niet schuimen, maar daarvoor des te meer innerlijke zelfstandigheid bezitten en voortreffelijk voeden. Men moet deze nogtans ook met omzigtigheid gebruiken, en zorg dragen, dat geene te groote hoeveelheid aan de algemeene zachtheid, welke de vrouw kenschetsen moet, eenig nadeel toebrenge — van hier dat ook deze, versch zijnde, de voorkeur boven de oude verdienen.

Om-

Omtrent hetzelfde geldt van de onderſcheidene ſoorten van *wijnen*. Diegene, welke zeer voedzaam zijn en vele verſterkende vermogens bevatten, kunnen in ziekelijke omſtandigheden met voordeel gebruikt worden; doch gezond zijnde moet elke vrouw zich in acht nemen, daarvan niet meer dán een enkel glas te gebruiken, ten einde door dezelve haar ligchaam niet meer dan nuttig is te voeden. Tot deze tellen wij de *Madera- Mallaga- Heremitage- Bourgogne-* en meer dergelijke wijnen. Over het geheel ſchadelijk zijn de zuurachtige wijnen, b. v. de jonge *Rhijn-* en *Moezelwijnen*, die de maag en ingewanden in wanorde brengen, daardoor buikloopen, het zuur enz. doen ontſtaan en ook dikwijls de teint benadeelen, door dezelve te verbleeken. Voor een' meer gebruikelijken drank zijn de verſchillende ſoorten der gewoone *Bourdeauxwijn* mede van de beste en men kan een, hoewel matig, echter niet zoo zeer bepaald gebruik van dezelve met gerustheid aan de Dames raden. Deze zijn niet zuur, gisten niet, en bevatten niet meer voedends in zich, dan gemeenlijk zonder kwaad gevolg kan genoten wor-

worden. De *Champagne-* en meer dergelijke vlugtige wijnen, die veel luchts in zich bevatten en daardoor ligt opbruischen, zijn over het algemeen niet aanteprijzen; men moet dezelve voor het minst in eene geringe hoeveelheid (b. v. van een enkel glas) genieten. Zij bederven de maag en ingewanden, verhitten het geheele ligchaam door hunne sterke prikkeling en laten geene spoor van wezentlijk voordeel achter.

Allerschadelijkst intusschen voor de vrouwen zijn de zoogenaamde *sterke dranken* of *liqueuren*. Een herhaald gebruik daarvan ontneemt aan haar geheel bestaan de bevalligheid, die haar boven alles uitmunten doet, vermindert trapsgewijze de aangename rondheid, de zachte ineensmelting der bijzondere deelen, geeft aan alle omtrekken eene voor het oog onaangename scherpheid, en vernietigt eindelijk met één woord alles, wat op schoonheid aanspraak mag doen maken. Slechts bij enkele gelegenheden, b. v. na buitengewoone vermoeijenissen, na een' bezwarenden maaltijd, bij vochtig weder, op reis enz. — kunnen ook deze in eene zeer kleine mate hare nuttigheid hebben. Meer

diens-

dienstig is een enkel glas *punch* — en boven deze verdient nog de *bisſchop* de voorkeur. Deze, matig genoten, gedijen der vrouwelijke ſchoonheid over het algemeen zeer wel en geven geene aanleiding tot die nadeelige gevolgen, welke men van andere ſterke dranken of van liqueuren zoo zeer te duchten heeft.

III. BEWEGING EN RUST: WAKEN EN SLAAP.

Ter opwekking van het leven, ter bevordering van den omloop des bloeds is voor de vrouwen de beweging des ligchaams noodzakelijk en nuttig. Deze verleent aan de ſpieren vastheid en friſchheid en is het geſchiktſte middel ter onderhouding eener jeugdige, bloeijende ſchoonheid. Alle bewegingen zijn echter daarom juist niet even voordeelig. Bovenal prijst zich het *wandelen* aan. Even gelijk elke beweging des te geſchikter is naar mate zij alle deelen meer gelijkelijk treft, zoo is het uit dien hoofde ook wel voornamelijk het wandelen. Hierbij toch geniet het geheele ligchaam de voordee-

len eener zachte en gelijke beweging. Dagelijks in de vrije lucht eenigen tijd, al is het dan ook maar één uurtje, te wandelen, moet zich iedere vrouw tot eene behoefte rekenen, zoo zij althans den schijn hebben wil, dat haar gezondheid en schoonheid ter harte gaan. Zij moet niet te sterk, doch ook niet al te langzaam gaan, het eerste vermoeit te spoedig, het laatste voldoet te weinig aan het oogmerk der beweging. Zij moet het weder in acht nemen en zich naar hetzelve kleeden. Zij moet eindelijk ook den tijd van den dag in aanmerking nemen, gelijk wij reeds boven, toen wij over de warmte handelden, hebben aangetoond. Over het geheel rade ik haar liever aan *vóór* het middagmaal, dan wel *na* hetzelve te wandelen. Eene wandeling vóór het eten wordt aangenamer en gemakkelijker ten uitvoer gebragt, is verkwikkender en wekt den eetlust niet weinig op. Na hetzelve is men trager en helt men minder tot beweging over: de spijsvertering moet plaats grijpen — om deze naar behooren uitteoefenen heeft de maag een' toevloed van vochten noodig, die er ook van zelve door de prikkeling der aan-

we-

wezende spijzen naar toe vloeijen; maar wordt nu door eene algemeene ligchaamsbeweging de massa van vochten naar buiten gelokt, zoo als bij het wandelen plaats heeft, dan verliest de maag de middelen, ter bevordering der spijsvertering noodig, en de grond tot nadeelige gevolgen is gelegd. Kan nu de vrouw, uit hoofde harer omstandigheden, vóór den maaltijd niet wandelen en alleenlijk na denzelven aan deze behoefte voldoen, dan rade ik haar, althans tot een uur na het eeten daarmede te wachten, om de aangetoonde schadens, zoo veel mogelijk, te verhoeden.

De beweging van *loopen* is ongetwijfeld te sterk — het bloed wordt bij dezelve in de longen aangehoopt, brengt daardoor eene moeijelijke ademhaling en spoedige algemeene vermoeidheid te weeg, legt daardoor somwijlen de kiem tot borstkwalen en verdient derhalven vooral aan vrouwen niet de geringste aanprijzing.

Het *dansen* vordert ook bijzonder de aandacht der vrouwen. Deze uitspanning, zoo zeer gelief koosd en zoo ongaarne vermeden, geeft ongetwijfeld tot een aantal oorzaken

aanleiding, welker onmiddelijk gevolg in verre de meeste gevallen de grootſte benadeeling, menigwerf de volmaakte vernieling van gezondheid en ſchoonheid is. De geweldige beweging des ligchaams, het opdringen van het bloed naar het hoofd en de longen, — deze alleen brengen reeds eene verhitting te weeg, die voor het fijnbewerktuigde ſtelſel der vrouw voorzeker te hevig is, dan dat men ze haar in het algemeen zou durven aanbevelen. Ware het nu nog ſteeds een gematigder dans, dan zouden de nadeelen ongetwijfeld voor een groot gedeelte vervallen; maar ik bid u zelve, bevallige Vrouwen! met mij eens oplettend de danszalen doortewandelen en op de gevolgen acht te ſlaan en ik ben naar uwe eigene beoordeeling nieuwsgierig, ten einde Gij niet in het begrip geraakt, dat ik U deze uitſpanning, waarop Gij zoo zeer geſteld zijt, poog te ontzeggen, om uwe genoegens daardoor eenige afbreuk te doen. — „ziet Gij dat meisje dáár — jeugdige gezondheid doet zich op haar gelaat lezen en eene fraaije leest verwekt de bewondering van elken jongeling — met welk eene inſpanning danst zij door de

rei-

reijen heen en geen oogenblik ontdekt Gij haar in rust — van de hand van den eenen vermoeiden danſer vliegt zij den anderen luchtig in den arm en draait met een nieuw vuur in het rond. — Ziet Gij ook hoe geweldig zij zweet — ziet Gij hoe verhitting zich in alle hare gebaren uitdrukt: nog niet te vreden met de prikkeling van den dans, tracht zij zich te verkwikken door het gebruik van *punch* (of eenigen anderen verhittenden drank); het gezelſchap ſcheidt — onze danſeres verlaat weltevreden den vrolijken kring en wordt eerst morgen of na verloop van korten tijd gewaar, dat flaauwtens, duizeligheden, bloedſtortingen enz. de kwellende gevolgen zijn van dat onmatig genot. Let ook eens op gindſche vrouw — bemerkt Gij den ſterken indruk, dien de muzijk op haar maakt — met welk eene inſpanning volgt zij zorgvuldig dezelve en wordt langzamerhand meer en meer levendig — naauwelijks gevoelt zij zich zelve meer — hare voeten raken bijkans niet meer den grond en het is, als ziet zij niet meer de voorwerpen, die haar omringen — verliest haar niet uit het oog — gindsch zoekt zij vermoeid eene

plaats — een gedienstige vriend brengt haar een glas limonade (of veelligt op haar verzoek wel koud water) — gretig koelt zij het vuur af, dat in haar binnenfte brandt en deze dronk heeft in een oogenblik misfchien voor altijd de warmte uitgebluscht, welke hare gezondheid en fchoonheid vordert — morgen is hare borst benaauwd, zij hoest — binnen kort wordt hare kleur bleek — de rondheid harer bijzondere deelen verdwijnt — dorheid en magerheid nemen de plaats in — men zegt zij heeft de tering — mismoedigheid paart zich aan hare kwaal en zij boet het vernielende genot van eenige uren met jaren van kwelling en mogelijk wel met den dood. Volgt mij eens hier — flaat uw oog op dat lieve meisje, dat nog naauwelijks dertien of veertien jaren oud alle de vereischtens eener pas ontluikende fchoonheid met zich fchijnt omtevoeren. — Nog is haar onfchuldige geest, vrij van hartstogt en driften, in haar oog duidelijk leesbaar — nog overtreft geene begeerte de kracht van het ligchaam: daar rolt zij heen aan de hand eens vurigen jongelings — zijne hand drukt zachtkens de hare en met dien handdruk gevoelt

voelt zij, wat zij te voren nog niet ontwaard had — zijn brandend oog ſtaart in het hare en ook deze blik, voor haar nieuw, ſtaat reeds vast in haar hart — ſneller doet zich de muzijk hooren en ons paar vliegt in onſtuimige walſers, in afwisſelende ſiguren, de zaal door — zij heeft geeindigd — vermoeid ſlaat zij de overige danſen af, drinkt een kop thee en verlaat het tooneel, om te huis door den ſlaap te gaan uitrusten. Hare gezondheid heeft niet geleden, denktge, hare ſchoonheid leed niet het geringſte nadeel? Gelooft mij, de laatſte, welke zich in de ontluiking bij haar zoo voortreffelijk voordeed, is thans juist in de geboorte geſtikt en nimmer bereikt zij die hoogte, tot welke zij het vooraf ſcheen te zullen brengen. Nieuwe begeertens zijn in haar hart geſlopen en de onmogelijkheid der vervulling maakt haar droefgeestig, neerſlagtig — (de vervulling maakt haar misſchien onherſtelbaar rampzalig) — nieuwe hartstogten worden kenbaar uit haar oog, uit hare gebaren, uit hare levenswijze en nieuwe, te voren ongekende driften, nog te vroeg gekend in evenredigheid met de ontwikkeling

 des

des ligchaams, verhinderen deszelfs voltooijing en maken hetzelfde voorwerp, in hetwelk reeds elke ſchoone eene gevaarlijke mededingſter te gemoet zag, door het onherſtelbaar verlies van eenen ſchat, die zij reeds mogt meenen te bezitten, in waarheid beklagelijk. — Bedrieg ik mij niet, zoo geeft Gij mij niet geheel en al ongelijk, maar, zegt-ge, „die gevolgen zijn toch zeldzaam." Ik beken het; waren ze nog meer algemeen, de vrees er voor zou gewis het danſen minder algemeen ſchadelijk maken: tegenwoordig verdient het juist daarom eene nadrukkelijke waarſchuwing. Maar kunt Gij, die het nu eenmaal onder uwe liefſte uitſpanningen telt, hetzelve niet zoo ſpoedig vaarwel zeggen, neemt dan voor het minst de volgende regels naauwkeurig ter harte. Danst niet dikwijls: danst niet zoo lang achtereenvolgend, dat Gij onmatig verhit zijt, ſterk zweet, u geheel vermoeid gevoelt: drinkt bij het danſen geene verhittende, veelmin koude dranken: zijt voorzigtig op geene plaatſen te gaan zitten of ſtaan, waar togt is: gaat niet zonder goede bedekking uit de danszaal in

de

de opene lucht: danst niet met eene volle maag, kort op het eeten: begeeft u niet onmiddelijk na het dansen te bed: rust vooraf een weinig uit en drinkt een paar kopjes thee. Op deze wijze zult Gij ongetwijfeld vele nadeelen verhoeden en deze uitspanning zal voor uwe gezondheid en schoonheid veel minder schadelijk zijn.

Het *rijden te paard* kan ik, hoe vele voordeelen het ook anders aanbrengen moge, aan de vrouwen niet zoo volmondig aanprijzen. Rijden zij schrijdelings, dan doet deze beweging kwaad aan de bijzondere deelen van haar geslacht. Rijden zij dwars zittende, dan verliest het bovenste des ligchaams allen steun, zij zakken ligt in elkander, en benadeelen hare houding, hare borst en de bovenste ingewanden van den buik. De zachtere en gelijkmatige beweging van het rijden *in rijtuig*, voornamelijk op riemen hangende, is haar voordeeliger en mag haar steeds gerust worden aanbevolen.

Alle andere bewegingen, b. v. van spelen als anderzins, zijn voordeeliger naar mate het ligchaam door dezelve meer met eene

juiste kracht en gelijkelijk bewogen wordt: werken zij te ſterk of te zacht, of lijdt eenig bijzonder deel bij uitſtek veel, zoo verdienen zij daarom des te minder de voorkeur.

Is nu door de verſchillende bewegingen en werkzaamheden het ligchaam vermoeid en vordert hetzelve eene volmaakte rust om zich te kunnen herſtellen, dan komt de *ſlaap* ons van zelven te hulp. Deze toeſtand, dagelijks met het *waken* afwisſelende, ſchenkt ons onze krachten terug, welke gedurende dat waken waren uitgeput. Hebben des daags alle de indrukken, waaraan ons maakſel en de omſtandigheden ons blootſtellen, bij voortduring op ons gewerkt, heeft de invloed van lucht, licht, ſpijs en drank, gemoedsaandoeningen, ligchaamsbewegingen ons zonder ophouden opgewekt, dan gevoelen wij in den avond de vermindering onzer vatbaarheid voor die prikkels duidelijk en klaar. Onze geest wil niet meer werkzaam zijn, ons oog valt toe, ons oor hoort ſlechts gebrekkig, de bewegingen onzer ſpieren gaan traag voort: met een woord, wij worden door den ſlaap overvallen. De behoefte daarvan zelve gevoelende, geven wij

aan

aan hem gaarne toe en trachten hem te bevorderen. Tot dat einde verwijderen wij, zoo veel mogelijk, van ons alles, wat nog in ſtaat zou kunnen zijn het ligchaam bezig te houden. Wij leggen ons in eene duistere kamer te bed, bevelen rondom ons doodelijke ſtilte, houden ons in het bed zonder beweging en ſlapen op deze wijze ſpoedig gerust in. Heeft nu deze toeſtand eenige uren voortgeduurd, dan treedt die van waken op zijne beurt weder te voorſchijn. Ons ligchaam gevoelt zich op eene aangename wijze verkwikt en de gevoeligheid aller deelen is weder daar. De geest denkt levendig en vlug, het ligchaam wordt eenen trek tot beweging gewaar, het oog zoekt zelf de lichtſtralen op en het kleinſte geritſel treft weer het oor.

Wij weten dan, dat de ſlaap voor het onderhoud des ligchaams allernoodzakelijkst is en kunnen dus ook ligtelijk vatten, dat hij een' gewigtigen invloed op de gezondheid en ſchoonheid der vrouw uitoefent. Om deze reden wil ik mijne Dames met eenige regelen omtrent het genot van den ſlaap meer bekend zoeken te maken, wier

opvolging haar voorzeker voordeelen zal aanbrengen en nadeelen zal voorkomen, welke de afwijking daarvan gewoonlijk ten gevolge hebben moet. Zij bestaan hoofdzakelijk in de meerdere of mindere langdurigheid van den slaap en in de meerdere of mindere gerustheid, waarin hij genoten wordt. Wat het laatste aangaat, zoo hebben wij opgemerkt, dat een geruste slaap om plaats te kunnen grijpen eene voorafgegane werking van uitwendige indrukken en eene daaropvolgende vermindering en hoogstmogelijke wegneming daarvan vereischt. Het is uit dien hoofde noodig, dat de vrouw kort vóór dat zij wil gaan slapen, haren geest niet in beweging brenge, het zij door gezelschap, door spelen, lezen of iets dergelijks — dat zij zich niet kort te voren met prikkelende of bezwarende spijzen of dranken voorzie; maar veeleer een sober avondmaal neme — dat zij zich te bed legge in eene luchtige, stille donkere kamer. Deze middelen zijn tot een' gerusten slaap inzonderheid geschikt. Voorts hangt deze gerustheid ongemeen veel af van hare levenswijze in het algemeen, van de aanhoudende

kalm-

kalmte van haren geest, hare matigheid aan tafel, hare bezigheden en uitſpanningen: en eindelijk wordt dezelve uitermate bevorderd door de regelmatigheid in den tijd, gedurende welken men gewoon is te ſlapen. Is de ſlaap onrustig, afgebroken, doorweven met allerleie droomen, dan voldoet hij aan zijn oogmerk niet. Wel verre van die levendigheid en frischheid der bijzondere deelen te herſtellen, ſtaat zijne werking ten opzigte zijner nadeelige gevolgen bijkans gelijk met die van een' te kortſtondigen ſlaap. En welke zijn deze? Eene algemeene afneming van de voornaamſte vereischtens van gezondheid en ſchoonheid. De vertering gaat ongeregeld, de vochten verliezen de juiste zachtprikkelende en voedende hoedanigheid, welke hun toekomt, de gevuldheid en poezelheid verdwijnt, het oog wordt mat en dof en zinkt diep in zijne holte terug, de kleur verandert hare zachtheid en krijgt tevens met het vel eene zoo gezegde ſcherpheid, die haar alle bevalligheid ontneemt en al het vrouwelijke verdwijnen doet voor eene onbehagelijke ſtrafheid in het voorkomen, zonder nog te gewagen van den uitſlag, welke

vaak

vaak daarmede gepaard gaat. En kan het wel anders, wanneer de vrouw geheele of halve nachten door zich blootftelt aan de werking van verfchillende indrukken, zonder haar aandoenlijk ftelfel den tijd te gunnen, van zich daarvoor door den flaap eenige uren fchadeloos te ftellen — kan het wel anders, wanneer de vrouw, reeds vermoeid door het waken in bezigheden of uitfpanningen van den geheelen dag, tot diep in den nacht aan eenen welvoorzienen disch, aan de fpeeltafel, op danspartijen of op andere wijzen door nieuw aangebragte prikkels zich den flaap uit de oogen houdt, tot dat eindelijk de natuur, althans voor eenige oogenblikken, in hare regten treedt — kan het wel anders, dan dat zij dus doende aan deze boeten moet voor de noodzakelijke rust, die zij behoeft, door het verlies van hare liefste hoedanigheden. Maar omdat dit nu zoo is, volgt hieruit nog geenszins, Bevallige Vrouwen! dat een langdurige flaap voor u zoo bijzonder gefchikt is. Even zeer als bovenmatige prikkeling, die het waken medebrengt, voor het ligchaam fchadelijk is, even zoo zeer is het derzelver voortdurend gemis,

mis, zoo als dit bij het ſlapen plaats grijpt. Zoudt gij u nu ter bevoordeeling uwer uiterlijke hoedanigheden onnoodig in den ſlaap willen begraven, dan mistet gij ongetwijfeld uw doel en bij de uitkomst zoudt gij u voorzeker bedrogen vinden. Traagheid, krachten lusteloosheid zouden er het gevolg van zijn, de uitdrukking van uw oog zou verdwijnen, bleekheid op uwe wangen kwijnen; ook dan verloort gij de rondheid en poezelheid uwer bijzondere deelen, en ſlapheid nam er de plaats van in. Neen! ſlechts een matig genot van den ſlaap, geevenredigd aan uwe bijzondere levenswijze, den tijd van het jaar en andere omſtandigheden kunnen u dienstig zijn. Om nu niet te lang of te kort en gerust te ſlapen, moet Gij u, behalven aan het reeds gezegde, gewennen, om niet langer dan zes tot acht uren te ſlapen — om u des avonds op een vastgeſteld uur naar bed te begeven — om des morgens, wanneer Gij verkwikt ontwaakt, terſtond opteſtaan en niet nog een uurtje te blijven liggen, eene gewoonte, welke het verfrisſchende van den ſlaap grootendeels wegneemt en vele ſchadelijke gevolgen te weeg brengt,

en

en die toch bij vele uwer vrij menigvuldig in zwang is. Houdt Gij u dan, zoo veel Gij kunt, aan de regelen, welke wij u hier voorfchreven, zoo zal ook de flaap, nuttig voor uwe gezondheid, tevens voordeelig voor uwe fchoonheid zijn. Alle de verminderingen, welke de omftandigheden van den dag er aan toebragten, zullen met den volgenden dageraad herfteld zijn; elken morgen zal uw oog op nieuw de bezielende kracht bezitten, welke er rust en vergenoegdheid in ten toon fpreidt, elken morgen zal uw gelaat met die bloeijende kleur prijken, welke er jeugd en gezondheid op lezen doen — uw levendige geest zal zich verheugen in de fterkte, waarmede Gij geheel uw ligchaam als op nieuw begaafd gevoelt en ware tevredenheid zal u gefchikt maken tot die bezigheden, die u de dag opleveren mogt.

IV. HARTSTOGTEN EN GEMOEDSAANDOENINGEN.

De enge band, die den geest aan het ligchaam bindt, doet ook natuurlijkerwijze de werkingen, die wij aan genen voornamelijk

toe-

toeſchrijven, een' veelbeduidenden invloed op de gezondheid en ſchoonheid hebben. Geweldige hartstogten, hevige gemoedsaandoeningen zijn, gelijk wij boven reeds met een woord aanmerkten, vijandinnen der ſchoonheid. Sommige derzelve werken ſnel en kort, andere langzaam en langdurig; beide ſchaden op eene bijzondere wijze. *Gramſchap* en *toren* grijpen het geheele ſtelſel met vreesſelijke hevigheid aan en brengen alles in de buitenſporigſte beweging. — Het oog vlamt, de gelaatstrekken worden als krampachtig veranderd, de mond wordt met ſchuim bedekt, woedend rolt het bloed door de aderen en doet de borst met een geweld pogchen, dat de ſtem bijna wegraakt — op dezen toeſtand volgt die eener geheele ontſpanning, eener algemeene vermoeidheid. Zijn de gevolgen dezer hartstogt niet oogenblikkelijk gevaarlijk, dan zijn de nadeelen ook zeer ligt herſtelbaar; doch zij, welker temperament of karakter tot dezelve eene meer dan gewoone aanleiding geven, loopen gevaar, van zich meermalen in dien toeſtand te verplaatſen. Gebeurt dit nu bij herhaling, dan is dezelve voor hare ſchoonheid doo-

doodelijk. De zachtheid van het oog, de regelmatigheid der trekken, de bevalligheid van den mond, dikwerf onderhevig aan die hevige en gewelddadige veranderingen, die de opgenoemde hartstogten kenfchetfen, nemen die vreemde plooijen aan en al het vrouwelijk bevallige gaat onherftelbaar verloren. Daarenboven doen dergelijke fchokken in het geheele ligchaam de verderfelijkfte wanorde plaats grijpen; fommige afzonderingen en ontlastingen nemen toe, andere nemen af, wederom andere nemen een' geheel onregelmatigen loop: van daar eene flechte vertering en eene menigte andere ongemakken, wier fchadelijke invloed op de fchoonheid ook geenszins gering is.

Uiterlijk minder hevig — doch in hare gevolgen even gevaarlijk werkt eene *plotfelijke vreugde:* ook deze brengt in het ligchaam eene geweldige verandering voort en doet daardoor menigwerf ook haren nadeeligen invloed op de fchoonheid ontwaren, terwijl zij zelfs fomwijlen een' gelijktijdigen dood veroorzaakt.

Op eene fchijnbaar tegenovergeftelde wijze werkt de *fchrik:* deze doet plotfelijk het bloed

bloed naar binnen ſtroomen, trekt de uiteindens der vaten krampachtig toe, jaagt het geheele ligchaam eene koude huivering aan, doet het als verſtijven en wordt niet zelden op hetzelfde oogenblik doodelijk. Eene gelijkſoortige, doch langzamere werking hebben *vrees* en *angst*, langzamer nog *verdriet*, *nijd*, *afgunst*, *kommer*, *ontevredenheid* enz. in een' meerderen of minderen graad. Zij teren het ligchaam uit, door deszelfs levendigheid te verminderen: alle verrigtingen van hetzelve geſchieden traag of ongeregeld: de vertering inzonderheid wordt ſlecht: de gevuldheid en poezelheid der geſpierde deelen neemt af, het oog kwijnt en is krachteloos, de kleur van het gelaat verbleekt, de boezem wordt ſlap en onbehagelijk — met een woord, de ſchoonheid is verloren.

Ziet daar, mijne Vriendinnen! in weinige regels u het hoofdzakelijke aangetoond van het ſchadelijke van ſommige hartstogten en gemoedsaandoeningen, met betrekking tot uwe gezondheid en ſchoonheid: en nu zijt gij nog maar begeerig te weten, welke eene geſteldheid van geest u daartoe dienstig zij. Ongetwijfeld is het gematigde *vrolijkheid*,

 ver-

vergenoegdheid, *tevredenheid*: deze verschaffen aan alle de verrigtingen van uw ligchaam de geregeldheid en de orde, die zij tot behoud uwer gezondheid vereischen: deze verleenen aan uw oog die uitdrukking en zachtheid, aan uwe kleur die frischheid en mengeling, aan uwe overige deelen die vastheid en fijnheid, welke uwe schoonheid vordert. Onderdrukt daarom, zoo veel gij kunt, opbruischende hartstogten — voedt geene langzaam verterende gemoedsaandoeningen; maar bewaart veeleer in uwen geest die matige gesteldheid, welke in staat is u zoo veele voordeelen aantebrengen. Ik weet het, niet altijd staat dit in uwe magt; maar ik weet tevens, dat uw vaste wil er bij uitstek veel aan kan toebrengen. Tracht dan ten minsten ernstig daarna en Gij zult voorzeker uwe welaangewende pogingen beloond vinden, door een zuiverer en langduriger genot dier eigenschappen, in welker bezit gij u gesteld en bevestigd wenscht.

V. VERRIGTINGEN, AAN HET VROUWELIJKE GESLACHT BY UITZONDERING EIGEN.

Onderſcheidt zich de vrouw in het algemeen van den man door eene fijnere bewerktuiging hares ligchaams, nog veel meer blijkt dit onderſcheid uit de bijzondere werktuigen, waarmede zij boven den man begaafd is en waardoor zij in ſtaat geſteld wordt, om, met behulp van dezen, een gelijkſoortig ſchepſel voorttebrengen. Even zoo zeer als de verrigting dezer werktuigen verſchilt van die, welke bij het mannelijke geſlacht plaats grijpt, even zoo verſchillende is derzelver invloed op de gezondheid en ſchoonheid der vrouw en van het meisje en juist daarom ook ter dezer plaats van zeer veel belang.

Onder deze verrigtingen verdienen de *maandelijkſche Regelen* het eerst onze aandacht. Nog naauwelijks onthuppeld aan de tedere jaren der kindsheid verkondigt ſomwijlen deze ontlasting alrede de aanſtaande komst van den maagdelijken leeftijd en de

bloeijende jeugd en begint het bloozende meisje bekend te maken met het onderſcheid der geſlachten en de verſchillende daaruit ontſpruitende verrigtingen en pligten. Hoe onvermijdelijk de verſchijning dezer ontlasting nu ook zij, zoo is het er toch wel verre van af, dat zij zich ſteeds op dezelfde jaren, met dezelfde kenteekenen en op dezelfde wijze vertoonen, of zelfs haren loop ſteeds geregeld behouden zou. Nu eens ontdekt zij zich plotſelijk aan het dertienjarig meisje en wekt bij hetzelve vrees en verwondering — dan eens ſtelt zij de verwachting te leur eener zestienjarige, en veroorzaakt bij deze bekommering voor hare tedere gezondheid — nu eens gelooft men derzelver aannadering te ontdekken in de verandering en ongeſtadigheid van het humeur — dan weer ſchijnen neusbloedingen en andere toevallen ons grond te geven, om eerlang derzelver aanzijn te mogen vermoeden. Op dergelijke wijzen in haren oorſprong twijfelachtig, laat zich hieromtrent niets met zekerheid bepalen. Klimaat, temperament, levenswijze, zoo naar ziel als naar ligchaam brengen hier veel toe bij en ſtellen gemeenlijk de

de oorzaken van het veelvuldige onderſcheid daar. Heeft zij nu evenwel eenmaal plaats gegrepen, dan nog ontbreekt nog dikwijls, en in den beginne veeltijds, die geregelde loop, volgens welken zij maandelijks hernieuwd voor weinige dagen terugkomt. Het ſpoedige te voorſchijn treden, het langdurige achterblijven, de ongeregelde loop dezer natuurlijke ontlasting heeft op de gezondheid en ſchoonheid van vrouw en meisje, gelijk wij reeds aanmerkten, een' belangrijken invloed. De buitengewone ſpoedige verſchijning, voortſpruitende uit een overwigt als het ware van kracht en werkzaamheid der geſlachtsdeelen in vergelijking van het overige ligchaam, wordt nadeelig, wanneer zij tevens in hoeveelheid belangrijk zijnde, aan het ſtelſel vochten ontvoert, wier gemis hetzelve nog zoo ſchadeloos niet kan dulden. — Alsdan verzwakt zij, door het ligchaam in eenen ſtaat te verplaatſen, waarvoor hetzelve nog niet is opgewasſen en het dus doende tot eene volkomene volmaking ongeſchikt te doen worden.

Blijven deze regelen daarentegen buitengewoon lang achter en is dit achterblijven niet

het waarſchijnelijk gevolg van krachteloosheid, gebrek aan bloed, eenige voorname ziekte of iets dergelijks, dan ook is hetzelve zeer ſchadelijk. Opdringen van het bloed naar het hoofd en de borst, van daar hoofdpijnen, duizelingen, flaauwtens, opvliegingen, zijdepijnen, longontſtekingen, hoest, met één woord, de gevaarlijkſte toevallen: van daar de bloeijende kleur van het gelaat verwelkt en ingeruimd voor doodelijke bleekheid, dikwerf met een glanzend rood plekje geteekend, — de aangename vastheid en poezele rondheid der verſchillende deelen door zwakheid verflensd en door magerheid ontſierd. Van een' gelijken aard zijn de gevolgen, waarvan de ongeregeldheid dezer ontlasting vergezeld gaat: deze is gemeenlijk reeds het gevolg van eene voorafplaatshebbende ongeſteldheid en brengt zelve op hare beurt ook weder nieuwe nadeelen aan.

Het is derhalven de zaak van iedere vrouw hierop behoorlijk acht te geven, ten einde de kwade gevolgen van het een en ander, zoo veel mogelijk, voortekomen. Om dit te doen hebben wij niets meer noodig, dan haar te wijzen op de regelen, die wij hier bo-

boven hebben aangevoerd, en datgene, wat wij nog aangaande de *kleeding* zeggen zullen. Zoolang zij die trachten in acht te nemen, loopen zij niet zoo ligt gevaar voor hare gezondheid en zonder gemis daarvan zullen zij zich niet ligt over de gezegde ongemakken te bekommeren hebben. Grijpt nogtans het een of ander derzelve bij haar plaats, dan raden wij haar zonder verzuim daaromtrent eenen kundigen Arts te raadpleegen, zonder zich door eene verkeerde ſchaamte te laten terughouden van iets te doen of te laten verleiden tot het volgen van voorſchriften van lieden, met de verſchillende omſtandigheden enz. ten eenen male onbekend — een vergrijp, waardoor zij harer gezondheid veelligt de gewigtigſte ſchade zouden kunnen berokkenen en hare ſchoonheid onherſtelbaar vernielen.

Naauwelijks zijn deze regelen doorgebroken, of het meisje wordt gemeenlijk eenen trek gewaar, die haar het mannelijke geſlacht belangrijker maakt. Deze trek, met den naam van *geſlachtsdrift* beſtempeld, is, buiten den invloed van tegennatuurlijke omſtandigheden, het gevolg van eene volmaakte ont-

wikkeling van alle die verrigtingen, welke ter behouding van het meisje zelve vereischt worden en den aanvang aanduiden harer geschiktheid tot een uitgestrekter doel. Dit doel, de voortplanting van den mensch, vloeit uit de aanprikkeling dezer drift voort. De bewerking daarvan brengt in het geheele stelsel eenen graad van wellust te weeg, die ongetwijfeld het vermogen der beschrijving te boven gaat: het geheel en elk afzonderlijk deel, in eenen staat van spanning verplaatst, maakt deze verrigting aan de plotselijke hevigheid eener epileptische (*) beweging gelijk en doet dezelve door eene volmaakte ontspanning van alles eindigen, waarvan het gevolg vermoeidheid is.

Of eene zoodanige verrigting voor de gezondheid en schoonheid van vrouw en meisje een belangrijk punt uitmake — dit lijdt wel geen' twijfel. Even zeker toch als het is, dat zulk eene door de natuur zelve ingestelde en noodzakelijk gemaakte verrigting op behoorlijke tijden en in behoorlijke mate geheel onschadelijk zijn moet, — even zeker is het

(*) *Epilepsia*, vallende ziekte.

het gewis, dat zulk eene geweldige ſpanning van het geheele ſtelſel, en wel inzonderheid der zenuwen, niet willekeurig kan worden daargeſteld, zonder tot oneindig vele kwalen onbepaalde aanleiding te geven. De drift, die tot deze verrigting aanſpoort, ſchijnt hevig genoeg, om dezelve meer dan nuttig en voordeelig is daarteſtellen; edoch in het oog houdende het doel derzelve, de voortplanting namelijk van een gelijkſoortig ſchepſel, behoort de Rede die aanprikkeling naar de omſtandigheden te wijzigen. Volgens haar is elke omarming nadeelig, zoodra zij dit groote doel mist, of liever, zoodra zij tot dat doel niet mede kan werken. En indedaad deze nadeelen maken zich ook werkelijk kenbaar. Woeste hartstogt ontſiert het gelaat, anderzins regelmatig gevormd — het oog brandt van een vuur, dat, veelligt plotſelijk ontſtekend, wel verre van een' zachten gloed te onderhouden, zich zelf te verteren ſchijnt — de volheid en poezelheid der omtrekken gaat verloren en er blijft niets overig dan de herinnering aan eene vorige en de bewustheid eener ſpoedig vernielde ſchoonheid. En het valt niet moeijelijk de tijdpun-

ten en omſtandigheden optegeven, waarin, dit hoofddoel gemist wordende, de omarming voor de vrouw allernadeeligst wordt. Het is vóór het eerſte te voorſchijn treden der maandelijkſche Regelen en kort daarna, met één woord, vóór de volkomene eerſte ontwikkeling van het meisje: — het is gedurende den tijd, waarin deze ontlasting werkelijk plaats grijpt: — het is gedurende een groot gedeelte van den loop der zwangerſchap en eindelijk na het ophouden dier maandelijkſche ontlasting. Buiten zoodanige omſtandigheden kunnen de nadeelen alleenlijk in de al te vaak herhaalde daarſtelling dezer verrigting gelegen zijn; door deze toch wordt het ſtelſel insgelijks ter vervulling van het hoofdoogmerk dezer verrigting ongeſchikt gemaakt. Ter voorkoming der opgetelde nadeelen dient die maatſchappelijke inrigting voortreffelijk, naar welke bepaalde perſoonen, man en vrouw, bij elkander gevoegd worden. Ik bedoel het *Huwelijk:* In hetzelve paart zich verhevene achting en edele vriendſchap aan het luidrugtiger gevoel van zinnelijken wellust en tempert dit laatſte tot eene meer voortreffelijke gewaarwording,

waar-

waarvan het gevolg in al deszelfs hevigheid gewoonlijk matig is — daarin is men in ſtaat gebruik te maken van alle die middelen, die bij eene geoorloofde verkering geſchikt zijn zulk eene omarming op het aangenaamst en min ſchadelijkst te bevorderen — daarin vindt het ligchaam bij elke omarming een ſteunpunt in de ziel des geliefden, dien men niet blootelijk als man, maar vooral ook als dierbaren gade, als duurzamen vriend omhelst.

Is nu de te menigvuldige en ontijdige opvolging dier geſlachtsdrift onberekenbaar ſchadelijk, wanneer de daaruit voortvloeijende verrigting der omarming van den man er op volgt — nog veel onberekenbaarder zijn de gevolgen, die deze drift veroorzaakt, wanneer zij het meisje, door omſtandigheden of vrees van den man afgetrokken, tot *zich zelve* of hare *gezellinnen* leidt, ten einde te pogen aan deze aanprikkelingen der wellust te voldoen. De kieschheid zou verbieden van gewoontens te ſpreken, welker opvolging ſchandelijk is en afſchuwelijk; dan de beklagenswaardige ſlagtoffers derzelve, maar al te vaak kenbaar aan de matheid

van

van haar oog, de blaauwe kringen om hetzelve, de onaangename vertooning, waarmede het uitpuilt, de bleekheid van hare kleur, de flapheid van haren boezem en overige gefpierde deelen, dit alles geeft den man regt om daarvan te fpreken — enkel te waarfchuwen en — weêr te zwijgen.

Aanleiding tot deze gewoontens geven een al te zacht bed, een late en bezwarende avondmaaltijd, het liggen op den rug gedurende den flaap, het lang te bed blijven na des morgens ontwaakt te zijn en het vroeg naar bed gaan, vóór des avonds zich reeds wezentlijk flaap opdoet, eene lektuur of gefprekken, die de verbeelding verhitten, inzonderheid des avonds, het bij elkander flapen, het zich fchaamteloos geheel en al uit- en aankleeden in elkanders bijzijn en eindelijk onzuiverheid — door zich hiervoor te wachten, loopt het meisje voor de gezegde aandoeningen van wellust en de nadeelige gevolgen van derzelver opvolging verre minder gevaar en het is uit dien hoofde ook, de onvermijdelijke pligt van die Moeders, die de gezondheid en fchoonheid harer dochters ter harte nemen, op de opgenoemde aanlei-

leidende oorzaken, zoo veel mogelijk, acht te ſlaan.

Na eene vruchtbare omarming volgt de *zwangerſchap*, een tijdverloop, door de natuur met negen maanden afgebakend, voor de gezondheid en ſchoonheid der vrouw aller aandacht waardig. Door alle omſtandigheden heen, was haar ſteeds eene geregelde levenswijze nuttig en noodzakelijk; maar ziet zij zich in deze dagen verplaatst, dan althans komt eene zoodanige orde en regelmatigheid haar meer dan ooit te pas en elke misſlag bedreigt haar met de onherſtelbare vernietiging harer geliefkoosde hoedanigheden. De lucht, waarin zij zich ophoudt, moet zuiver en rein, de warmte, die haar omgeeft, niet meer dan matig, maar ook vooral niet minder zijn: groote gezelſchappen, waarin door de aanwezigheid van vele perſoonen de lucht verontreinigd en benaauwdheid te weeg gebragt wordt, zijn haar, om van de nadeelen der al te groote levendigheid hier niet te ſpreken, meestentijds ſchadelijk. Hare maaltijd zij matig, zonder dat zij daarom deze matigheid tot een uiterſte behoeft te drijven en optehouden

haar

haar ligchaam het vereischte voedſel te verſchaffen; hare kost zij ſlechts bij de voedzaamheid gemakkelijk te verteren en beroofd van alle ſcherpe of ſterkprikkelende eigenſchappen: zij ete niet veel op eenmaal, maar liever meermalen des daags weinig. Omtrent den drank geldt hier hetzelfde, dat wij boven gezegd hebben, met eene nog naauwere beperking. Ter beweging is haar eene dagelijkſche zachte wandeling bij uitſtek dienstig, terwijl ſterke wandelingen, loopen, ſpringen, danſen, te paard en in een ſtootend rijtuig rijden haar, voornamelijk gedurende de *eerſte* maanden harer zwangerſchap, allergevaarlijkst zijn. In de *laatſte* maanden is haar de rust gemeenlijk voordeelig en het is ook in deze dagen, dat zij zich wachten moeten voor plaatſingen des ligchaams, die de ligging van het kind of den omloop van het bloed kunnen verſtoren: hiertoe behoort het naaijen, borduren enz. met het hoofd voorover gebogen, het zitten met hoog over een geſlagene beenen, het bukken enz. Van uitgeſtrekt nut is haar de natuurlijke ſlaap en zij moet derhalven alles ter bevordering daarvan en ter wegneming van alle hinderpa-

len,

len, die dezen zouden kunnen beletten, in het werk ſtellen. Gevaarvol zijn haar alle hartstogten en gemoedsaandoeningen, welke eenen graad van hevigheid of energie bereiken: alles, wat daartoe kan bijdragen, moet zij zorgvuldig trachten te ontgaan en verachtelijk is de man, die, uit het oog verliezende de achting en de omzigtigheid, welke de natuurlijke en maatſchappelijke inrigtingen omtrent eene vrouw in dezen toeſtand van hem eiſchen, de werker wordt van deze ſchadelijke bewegingen. Gelijk alle driften is haar ook de geſlachtsdrift alsdan nadeelig en een misbruik in derzelver inwilliging kan voor haar de verderfelijkſte en ongeneesſelijkſte kwalen met zich ſlepen.

Wat de kleeding eener zwangere vrouw aanbelangt — deze moet met de uiterſte naauwgezetheid naar het jaargetijde en het weder ingerigt zijn; zij moet vooral door geene drukking van eenig deel den vrijen omloop van het bloed verhinderen: de borsten, het onderlijf en de voeten moeten ſteeds warm gehouden worden.

Zondigt eene zwangere vrouw tegen deze regelen, dan is hare gezondheid waarſchijnelijk

lijk ten prooi aan bloedfpuwingen, gebrek aan zog, bloedftortingen en meer geheime kwalen, terwijl het aangenaam gevoel der verwachting van zich binnen korten tijd voor het eerst moeder te zien, of haar bemind gezin met een nieuw fpruitje te zullen vermeerderen en hetzelve moederlijk te zullen opvoeden, dikwerf of geheel en al weggenomen wordt door eene alles omverwerpende miskraam, — of althans gedeeltelijk belet wordt door eene achterblijvende zwakheid, gezellin eener verwelkte fchoonheid.

Zijn deze regelen nu noodzakelijk ter opvolging, zoo zijn dezelve nogtans niet altijd voldoende en deze toeftand vordert vaak de hulp van eenen Arts of Verloskundigen: ik rade daarom dergelijke vrouwen zeer aan, om in deze gevallen niets buitengemeens zonder uitdrukkelijke raadpleging van deze te ondernemen.

Wat der vrouw gedurende de verlosfing zelve ter bewaring harer gezondheid en fchoonheid noodzakelijk zij, is van te veel belang en hangt te veel van verfchillende omftandigheden af, dan dat ik daarover ter dezer plaats zou durven uitweiden. In die

moei-

moeite- en gevaarvolle oogenblikken komt haar niets beter te ſtade dan de opvolging van den raad van eenige verſtandige vroedkundige perſoon, die, wijs genoeg om de bijzondere geſteldheid van ziel en ligchaam der barende vrouw in acht te nemen, tevens geſchiktheid genoeg bezit om haar te helpen en, zoo veel doenlijk, te verligten. — Niets, zeg ik, komt haar beter te ſtade dan de opvolging van den raad van zulk eene perſoon, gepaard aan eene volſtrekte afkeerigheid van eene menigte raadgevingen en influisteringen van bakers, oude wijven en dergelijk ſoort van volkje meer, die, hare talenten, naar hare meening door de ondervinding genoegzaam geſtaafd, nooit liever dan in dergelijke gevaarvolle oogenblikken als gezaghebbende ten toon ſpreiden en vaak in korten tijd, al wat der vrouw dierbaar is, verwoesten.

Nadat nu de verlosſing gelukkig en zelfs voorſpoedig volbragt is, heeft de vrouw nog eenigen tijd noodig, voor en aleer zij in haren vorigen werkkring volkomen terug treedt. Nog niet ten eenen male herſteld van alle de gevolgen dier omſtandigheden, welke gedu-

rende de verlosſing plaats grepen, vorden hare levenswijze nog de grootſte omzigtigheid —— eene omzigtigheid, zoo groot zelfs, dat er door dezelve uit het oog te hebben verloren, menige vrouw, na alle de gevaren der zwangerſchap en verlosſing gelukkig te hebben doorgeſtaan, zwak en verwelkt uit het kraambed weder te voorſchijn komt. Van groot belang voor de kraamvrouw is de geſteldheid der lucht, die zich in het vertrek bevindt: derzelver zuiverheid is naauwelijks genoeg aanteprijzen, nademaal iedere vreemde damp of uitwaasſeming voor haar buitengemeene nadeelen moet doen ontſtaan. Niet minder gewigtig is de juiste graad van warmte, geſchikt ter zachte onderhouding harer natuurlijke uitwaasſeming: te groote hitte geeft ligtelijk aanleiding tot eenen uitſlag, of ſoort van roodvonk: koude of togt veroorzaken eene belette afzondering van het zog, onderdrukking der vereischte zuivering en zoo doende eene zoogenaamde kraam- of zogkoorts: Tot dergelijke kwalen geven hartstogten en gemoedsaandoeningen eene onbepaalde aanleiding. Al wie de uitwerking daarvan in de boven-

ſtaande regelen heeft onderzocht, zal zich over derzelver oneindige ſchadelijkheid in deze gevallen geenszins verwonderen. Om dit alles voortekomen, zal het der kraam-vrouw hoogst nuttig zijn, geene kraamviſi-tes, althans in de eerſte acht dagen afte-wachten, maar zich veeleer gedurende dien tijd aan de rust te wijden. Ook zal zij in het algemeen wel doen van vóór den zesden dag het bed niet te verlaten, noch zich vóór den veertienden uit de kamer en aan hare be-zigheden te begeven. Dan toch, wanneer zij zich hieraan niet wil onderwerpen, waagt zij zich aan verſcheidene kwalen, waardoor de natuur zich aan den bloei en de duur-zaamheid harer ſchoonheid wreekt, en dat alles vaak om den ijdelen waan eener allezins denkbeeldige ſterkte.

Het voedſel der kraamvrouw zij over het geheel eene verſterkende, voedende kost, die niet prikkelt, noch vet is; onder deze telle men ligte vleeschſoepen, waarvan het vet vooraf is afgeſchept, rijst- meelſoepen enz. — Vervolgens eene vastere kost als groentens en zelfs langzamerhand eenig vleesch. Zij drinke behoorlijk veel; gers-

ten water, camillen thee, ligt bier, oude Rijnſche wijn met eenig water zijn haar dienſtig. In bijzondere gevallen zij dit alles ondergeſchikt aan het oordeel van den arts. Voor het overige binde de kraamvrouw den onderbuik niet te vast met doeken, zoo als menigwerf plaats heeft — juist deze gewoonte, de veerkracht der ſpieren geweld aandoende, geeft tot de terugblijving van een' dikken buik aanleiding: Veel beter is het voor haar ten einde dit voortekomen, de eerſte dagen, zoo veel mogelijk, op den rug te liggen en, het bed verlatende, den buik nu en dan met de hand zachtkens te wrijven en er een ſervet niet zeer vast om te binden.

Eene der eerſte pligten, die de natuur van de kraamvrouw vordert, is het *zelvezogen* van haren zuigeling. Weinige vrouwen ſlechts zijn er, welker bijzondere aanleg of geſteldheid niet gedoogen, dat zij hieraan voldoen —— vele daarentegen, die door vrees voor hare ſchoonheid of belagchelijke navolgingszucht gedreven, zich daaraan onttrekken. Het zij de menigte uitroepingen, daartegen aangeheven — het zij

een

eene gelukkigere ſtemming van het vrouwelijk gevoel ten dezen aanzien het daarheen gebragt hebbe, dat het getal der laatstgenoemden oneindig verminderd is en er thans bijkans geene welgeaarde moeder meer onder ons woont, die het voedſel van hare eigene borst aan haar eigen kroost weigert — dit is ons hetzelfde — met een edel genoegen zien wij de verbetering hiervan in de dagelijkſche gevolgen en met eene ware deelneming beſchouwen wij haar, aan welke het lot zulk een geluk ontzeide. Zeker is het intusſchen, dat iedere vrouw, bij welke krachten of bijzondere geſteldheid niet van haar vorderen, dat zij zich aan dezen pligt onttrekke, wel verre van hierdoor harer gezondheid en ſchoonheid eenig voordeel aantebrengen, dezelve in tegendeel blootſtelt aan een aantal gevaren, die de gevolgen zijn der kunstgrepen, welke eene gezonde vrouw, wanneer zij haar eigen voedſel aan haar kind wil weigeren, gewoonlijk verpligt is in het werk te ſtellen ter beteugeling eener voor haar al te mildadige natuur.

Ik laat hier eenige regelen volgen, die onze Vaderlandsche Dichter WESTERMAN toezingt.

AAN EENE MOEDER.

„ Neen, sta uw kind niet af, zijt ge een
regtschapen moeder,
Verstik geen voedsel in uw borst;
Neen, dat uw voorzorg zelf het weerloos
schepsel voeder:
Gij hebt het onder 't hart getorscht.
Gij torschte 't onder 't hart, en zoudt het
van u weren,
Daar u Natuur zijn nooddruft biedt!
Bloos, zwakke moeder, bloos, doe 't
wichtje spoedig keeren:
't Hoort op uw' schoot en verder niet.
Wat kunt gij voor uw goud toch voor uw
kind verwachten?
Een uitgeputte borst is 't all'.
Denk, dat geen moeder ooit haar telgje la-
ten smachten
En eerst het uwe drenken zal.

Zoudt-

Zoudt-ge, onnatuurlijk, wreed, den band
van 't bloed verbreken,
Verwerpen 't vruchtje, dat gij droegt?
Ducht, dat zijn afkeer eens den moedwil
ſtreng zal wreken,
Waardoor gij 't koel van u verjoegt.
Of ligt ontziet gij 't ſchoon, zoo mild aan
u geſchonken?
Ach! dat u zulks niet ſchromen doe;
Neen! een boeleerſter moog' met haren
boezem pronken; —
Uw boezem komt uw' kindren toe.
De liefde voor uw kroost zal nooit uw
ſchoon vermindren:
Zoo iets u eenmaal twijflen doet,
Uw ſpiegel zij het oog van onverzwakte
kindren,
Met eigen moedermelk gevoed.
Verhef u op den rang, door God u toe-
beſchoren,
En geef geen ander deel er aan.
Het loon van uwen pligt zal nimmer u
behoren,
Wilt gij de zorg er van ontgaan.

Natuur doet in uw borst haar ſchatten
ſtroomend wellen,
Geef weêr wat zij ten loon verlangt;
Natuur doet voor uw kind uw' vollen boe-
zem zwellen:
Geef hem wat gij voor hem ontvangt.
Ja, dat uw voorzorg zelf het weerloos
ſchepſel voeder';
Verſtik geen voedſel in uw borst.
Neen, ſta uw kind niet af, zijt ge een
regtſchapen moeder,
Gij hebt het onder 't hart getorscht."

VI. KLEEDING.

De *kleeding*, zoo wel door de behoefte der noodzakelijke bedekking des ligchaams tegen de werking van eene menigte ſchadelijke voorwerpen, die hetzelve omringen, als door de welvoegelijkheid aan ons voorgeſchreven, moet, zoo als van zelven ſpreekt, deze eindens zoo veel mogelijk nabij komen, zal zij ook voor de vrouwen de vereischte nuttigheid hebben. Elke wijze van kleeding wordt derhalven ondienstig of verwerpelijk,

zoo-

zoodra zij tegen de welvoegelijkheid ſtrijdt en nog veel meer voor ons, die derzelver invloed op de gezondheid en ſchoonheid beſchouwen willen, zoodra zij tegen de regelen ter onderhouding van deze regtſtreeks of van ter zijde aandruischt. — Moeijelijk valt het vooral ten opzigte van dit laatſte gedeelte eenige ſtellige regelen optegeven en zich in bijzonderheden te wagen: de verſchillende gewoontens, de onderſcheidene luchtſtreek enz. maken hierin zoo vele veranderingen, dat daarover juist en breedvoerig te willen handelen, althans ter dezer plaats buiten ons bereik valt. Wij zullen ons daarom in de eerſte plaats bij een paar algemeene ſtellingen bepalen en vervolgens eenige bijzonderheden aanroeren omtrent die wijze van kleeding, welke bij onze Vaderlandſche vrouwen eener welopgevoede klasſe het meest algemeen in zwang is, om te zien, in hoe verre deze der gezondheid en ſchoonheid bevorderlijk zijn kan, of ten welken opzigte dezelve eenige verandering of wijziging behoort te ondergaan.

Vooraf een enkel woord omtrent de *Mode* in het algemeen. Zich naar de geſtadige af-

wisſelingen van deze te voegen, ja zelfs in de opvolging van hare onbeſtendige bevelen een bijzonder genoegen te vinden, is eene hartstogt, der vrouw zoodanig eigen, zoo ingeſchapen, en zoo overeenkomstig met de levendige opwekbaarheid, waarmede zij begaafd is, dat men ſchijnen zou een gedeelte van haar vrouwelijk wezen af te willen nemen, zoo men haar hierin op eene geſtrenge wijze wilde veroordeelen. Is deze Modezucht ondergeſchikt aan een gezond oordeel, aan eenen fijnen en kieſchen ſmaak, dan is zij op verre na niet zoo belagchelijk, als menig een haar wel doet voorkomen — dan integendeel wordt de verandering, die zij van tijd tot tijd in de kleeding ontſtaan doet, voor het oog van den man aangenaam en maakt de vrouw voor hem ſteeds meer en meer bevallig; maar ſtrijdt die zucht met het verſtand, gaat zij met geen' goeden ſmaak gepaard, dan wordt de vrouw eene ondragelijke figuur, eene mode-pop, die voor een ieder onbehagelijk is. Wie toch zal zeggen, dat hem thans het voorkomen eener vrouw bevallen zoude, welker kapſel den hemel ſchijnt te willen beſtormen, welker ſtij-

ſtijve hoepelrok elke deurpost gevaar doet loopen, en die, als ware zij bevreesd hare hielen te kwetſen, op hooge houtjes daarheen' trippelt? Gewis niemand! — Maar wie zal nu daarentegen het oordeel goedkeuren eener Dame, die zich in weerwil der guurheid en vochtigheid onzer luchtſtreek, even als bevond zij zich in Frankrijks zuidelijke gewesten, met eene enkele dunne rok op ſtraat begeeft — wie zal het gedrag billijken van een jong meisje, hetwelk haren ontluikenden boezem geweldadig omhoog ſnoert — wie den ſmaak prijzen eener welgevormde vrouw, wanneer zij de eene of andere kleeding bezigt, die alleenlijk uitgedacht is ter bedekking van eenig gebrek, van eenige fout, geenszins aanwezig bij hare voortreffelijke *taille* — wie eindelijk zal het verſtand hoog ſchatten eener meer bejaarde moeder, die zich overgeeft aan alle de nieuwigheden voor het aankomend geſlacht verzonnen? En, ik bid u, ſchoone Vrouwen! zijn deze en dergelijke verkeerde handelingen de gevolgen niet van Modezucht, zoodra zij niet meer door verſtand en ſmaak wordt geleid? Gij moet het bekennen en de overtuiging er van kan

kan u niet anders dan nuttig zijn. Weinige modes toch zijn er, die niet voor sommige persoonen en onder sommige omstandigheden iets goeds in zich bevatten; doch het komt er alleen op aan, dat gij vooraf uw verstand raadpleegt, of zij u in het bijzonder ook voor uwe gezondheid schaden kunnen, om ze daarna aan uwen smaak te toetsen, ten einde natesporen, of zij voor uwen bijzonderen toestand met betrekking tot de afmetingen van uw ligchaam wel te pas komen en aan uwe schoonheid luister kunnen bijzetten. Langs dezen weg toch zal geene zwangere vrouw eene mode volgen, die haar beveelt, zoo dun mogelijk gekleed te gaan, noch het meisje, waaraan het nijdige toeval het bekoorlijke der blankheid ontzeide, eene mode gadeslaan, die haar het ontblooten van hals en boezem onbepaaldelijk voorschrijft: langs dezen weg zal veeleer elke uwer die mode uitkiezen, welke onschadelijk is voor hare gezondheid en tevens bijdragen kan, om de bijzondere gedeeltens harer schoonheid in een voortreffelijk licht te plaatsen.

Om van de kleeding in het algemeen te spre-

ſpreken, moet hoofdzakelijk de graad van warmte en drukking, die zij te weeg brengt, bij ons in aanmerking komen. Eene al te warme kleeding geeft ligt aanleiding tot opdringen des bloeds naar het hoofd, hoofdpijnen, neusbloedingen en bij de minste verandering tot verkoudheden: nog veel ſchadelijker is eene te koude kleeding; deze belet de behoorlijke ontwikkeling der deelen, neemt derzelver rondheid en poezelheid weg, doet de frischheid der vleeschkleur verdwijnen, verbleekt het gelaat — daarenboven doet zij de zachte uitwaasſeming ophouden en veroorzaakt pijnelijke gewaarwordingen in onderſcheidene deelen, verſtoort den regelmatigen loop der gewoone ontlastingen en brengt daarin afwijkingen voort, dikwijls zoo belangrijk, dat het ſtelſel dezelve niet zonder het grootſte nadeel gewaar wordt. De vrouw kan zich hierin het best naar haar eigen gevoel rigten, tevens op het weder en jaargetijde behoorlijk acht ſlaande.

Wat de drukking der kleederen aanbelangt — deze moet niet dan gering en overal gelijk zijn. Sterke drukking van eenig kleedings-ſtuk, vooral van banden,

is

is altoos zeer nadeelig, vermits de vrije omloop van het bloed daardoor geſtremd wordt; terwijl er daarenboven deelen zijn, waarop zulk eene drukking een' nog meer bijzonder ſchadelijken invloed heeft.

Dit in het algemeen vooraf geſteld hebbende, zullen wij daarnaar eenige bijzondere ſtukken, die ter kleeding bruikbaar zijn, als mede eenige gewoontens in het kleeden zelve, beoordeelen; om daaruit eenige gevolgen afteleiden met betrekking tot de meerdere of mindere aanprijzing, die zij ter bewaring van vrouwelijke gezondheid en ſchoonheid mogten verdienen.

Het allereerst treft onze aandacht de *hoofdſierſels* der vrouwen. Het hoofd, door de natuur al zeer wel voorzien, vordert in het geheel geene ſterkere bedekking en deze kan alleen goed zijn, wanneer hetzelve ſlecht van haren voorzien is of noodzakelijk kwaad, wanneer men, van de jeugd af, aan eene zoodanige bedekking gewoon was. Broeit men het hoofd te veel, dan dringt het bloed met grooten aandrang naar hetzelve toe en veroorzaakt hoofdpijnen, duizelingen, flaauwtens, neusbloedingen enz. — De kleur

van

van het gelaat wordt hoog rood, blaauw, wankleurig en de zachtheid van hetzelve gaat verloren — het vel wordt ruw — de oogen roodachtig ontſtoken. Uit dien hoofde zijn voor de gezondheid der vrouw, zoo wel als voor hare ſchoonheid, ſchadelijk alle kapſels, warme paruiken, mutſen en wat dies meer tot het toilet van haar hoofd moet dienen: met veel meer voordeel maken zij van de mode gebruik, die haar met matig afgeſneden hoofdhaar verſchijnen of hetzelve geheel los langs de ſchouderen hangen of ook met vlechten luchtig bijeennemen en opſteken doet. Inmiddels maakt ſoms de hevigheid der zonneſtralen of de onguurheid van het weder of de gewoonte eenige bedekking voor het hoofd en het aangezigt noodzakelijk, en hiertoe dienen bij uitſtek de *hoeden*. Deze van een' oneindig verſchillenden aard zijnde, is het onmogelijk hier deze ſoorten alle te monsteren en wij bepalen ons daarom ſlechts tot eene enkele algemeene aanmerking.

Zal de hoed het hoofd en het gelaat beſchermen, dan behoort zij ruim en groot genoeg te zijn, om de ooren te bedekken en zich ver over het gelaat zelve uitteſtrekken;

is

is hij alleenlijk het gevolg der gewoonte en behoeft hij geen' gewigtigeren dienst te doen, alsdan is deszelfs grootte, fatsoen enz. ten opzigte der gezondheid geheel en al willekeurig. Alhoewel ik dit laatste zeker geloof, zoo komt het mij evenwel voor als had eene zoodanige willekeur met betrekking tot de bevalligheid volstrekt geene plaats. Het wél staan of zitten van eenig fatsoen van hoeden hangt zeer veel af van de form van het hoofd en aangezigt van haar, die ze draagt. Van daar vleit een zeker fatsoen de eene vrouw, dat der andere geheel kwalijk staat. Over het geheel schijnt het mij toe, dat vrouwen of meisjes van eene grovere en meer ontwikkelde houding, van eene blozende kleur, met voordeel van grootere, meer vooruitstekende, opene, ronde en eenvoudige hoeden gebruik maken, terwijl, mijns bedunkens, de kleinere, hoogere, meer gefatsoeneerde aan vrouwen van eene tengere houding, van een smal en bleeker gezigt beter voegen. Ondertusschen durve ik dit niet als een' regel opgeven.

Wat het onbepaald ontblooten van hals en boezem, voor zoo verre dit door de wel-

voegelijkheid meer of minder wordt toegelaten, aanbelangt, zoo is het mijn taak niet hierover te handelen en ik wil daarom alleenlijk datgene er van zeggen, wat ik hier ter plaatfe noodig oordeel. Eene zeer dikke en zware bedekking van deze deelen is, mijns inziens, niet voordeelig. Zij bevordert de ophooping van bloed in de longen, door de warmteftof, die buiten dat daarin in eene groote hoeveelheid aanwezig is, nog fterk te vermeerderen: zij geeft daardoor aanleiding tot benaauwdheden, drukking op de borst en meer andere kwalen derzelve, welke op de fchoonheid nadeelig terugwerken. Desniettegenftaande moet de boezem aan geene koude, noch ook aan den onmiddelijken invloed van lucht of zonneftralen worden blootgefteld. Omtrent den hals beteekent dit nog iets minder, offchoon deze voor koude ook al zeer gevoelig zijnde, zich aangenaam gekoesterd vindt door de hooge kragen, die de mode thans fchijnt voortefchrijven: wij willen hopen, dat geene plotfelijke verandering daarin de nadeelen van eenen ontdekten hals des te grooter doe worden. De boezem duldt veel minder nog koude;

 be-

behalven de menigte borstkwalen, die daaruit natuurlijkerwijze moeten voortvloeijen, maakt zij de fijne huid van denzelven ruw en hard, ftoort deszelfs vrije en gezonde ontwikkeling, deszelfs natuurlijke vastheid en volheid. Ook de onmiddelijke inwerking der lucht en der zonneftralen is voor de fchoonheid dier deelen gevaarlijk; deze nemen de fneeuwwitte kleur, waarmede zij pronkten, weg en verfchroeijen als het ware een wezentlijk gedeelte der fchoonheid van het geheel. Na deze befchouwing kunt Gij, mijne Dames! niet beter doen dan uwen boezem ligtelijk te bedekken en deze bedekking juist naar het weder, jaargetijde, en luchtftreek enz. interigten. Een halsdoek van floers, zijde, kamerdoek en dergelijke bij heete en heldere dagen, een halsdoek van katoen, dikkere zijde, een *fchawl* van cafimir enz. bij kouder of natter weder zijn zaken, die flechts uwe opmerking naar zich behoeven te trekken, om u van uitgeftrekt nut te zijn. Maar behalven deze kleedingftukken raden wij u nog in onze lagere gewesten het dragen van eene *flanelle* of *wollene borstrok:* deze bevat voor uwe geftalte

en

en voor de form van uwen boezem eene nuttigheid in zich, welke zich paart aan het goed, dat zij door de verwarming van de schouders, den rug en het bovenste der armen voortbrengt; inzonderheid de wollene borstrok, gebreid zijnde, verdient aanprijzing. Zonder op eene nadeelige wijze te drukken, voegt zij zich door de haar eigene veerkracht of elasticiteit naar de form dier deelen zelve en verstrekt daaraan tot eenen gewigtigen steun, geeft daaraan eene behoorlijke vastheid. Slot, zegt gij, begeert ge toch om uw midden en dit is u ook goed: aan dit verlangen nu kunt gij hierdoor geheel voldoen. Ons heugen nog even de dagen, toen, wel verre van haar welzijn of schoonheid te bevorderen, de vrouw haren boezem geweldadig onderdrukken deed en ontelbare baleinen, ijzeren hoepels, rijgsnoeren en meer dergelijk tuig de zachte deelen van boezem en buik op de onvergeefelijkste wijze kwelden, en kwaal op kwaal deden ontstaan — krachtdadig verhief zich toen de algemeene stem, niet alleen van bijkans allen, die met de bouworde des vrouwelijken ligchaams bekend waren; maar ook de

onbevooroordeelde man en de jeugdige dichter (*) ſprak luid tegen zulk eene verderfelijke mode. Langzamerhand onderging ook zij het lot harer zusteren. Niet bedenkende, dat het ſlechts eene nieuwigheid was, waarvoor zij plaats maakte, verheugde zich reeds ieder weldenkend kenner in haren eindelijken aftogt en zag van genoegen naauwelijks de nadeelen in, die de daarop volgen-

(*) Bellamij, *Jeugdige Gedichten.*

„ Zij, die tot vrouwelijke pracht
Het keurslijf eerst heeft uitgedacht,
Was wis een rimplig wijf van driemaal dertig jaren,
Wier grommigheid der lieve jeugd
't Genot ontzei der zoete vreugd,
Omdat haar 't zoet genot was met de jeugd ontvaren.
Had dan de deugd geen magts genoeg,
Dat ze een vermeetle hand verjoeg,
Die, met een' dartle drift, een' boezem dorst genaken?
Moest dan een mislijk zamenſtel
Van walvischbeen, met wreed geknel,
De maagdelijke borst zoo ſtrengelijk bewaken?
Natuur! men handelt u tot hoon!
Gij ſchept vergeefs uw toovrend ſchoon!
Gij kunt der grilligheid der mode niet behagen!
Ach! mogt zij, die deez' dwaze pracht
Te zinneloos heeft uitgedacht,
Tot ſtraffe, in Pluto's hof, een gloeijend harnas dragen" !

gende manier van kleeden te weeg kon brengen. Kort duurde zijne vreugde, toen hij het zoo vaak verwenschte *keurslijf* onder eene eenigzins andere, mogelijk nog verderfelijker, form in onze tegenwoordige dagen zijne magt weer hernemen zag. Hadden de korte lijfjes der vorige kleeding aan de fraaiheid van den boezem veel schade toegebragt, — was door het hooge toebinden derzelve de min ontwikkelde boezem van eene vrouw bijna geheel voor het oog verdwenen — waren die deelen, meer en voller gevormd zijnde, daardoor plat en naar beneden gedrukt — was de buik en het midden zonder eenigen steun — thans wierd dit alles op eenmaal door het keurslijf verholpen en de vrouwelijke kleeding scheen door hetzelve een' nieuwen graad van volmaaktheid te hebben aangenomen. Nu kon de boezem nooit meer zoo weinig ontwikkeld zijn, of zij maakte toch nog eene bevallige vertooning; het kind zelfs *borstte* zich nu reeds in eenen leeftijd, waarin men zulk eene figuur nog ten eenen male ongewoon was: nu wierd de vollere boezem niet meer plat en naar beneden gedrukt; eene zonder-

linge vereeniging van regt- en ſchuinsloopende baleinen prangde deze bekoorlijke halfronden met alle magt naar boven en was genoeg in ſtaat het geweld te keer te gaan, waarmede zij uit hunnen kerker ſchenen te zullen losbreken: nu was de buik en het midden niet meer zonder eenigen ſteun; baleinen, koorden, rijgnestels, ja zelfs koperen platen, en wie weet wat al meer, drukten nu den buik en het midden zoo netjes te zamen, en zoo ſtevig in een, dat elke uitzetting of verſlapping derzelve volkomen onmogelijk wierd. Deze voordeelen en meer nog navolgingszucht ſchenen voldoende, om het gebruik der keurslijven op nieuw een uitgeſtrekt veld te doen winnen; althans de ondervinding toonde ons dit al ſpoedig, en wij vinden ze bij onze tegenwoordige zoogenaamde fatſoenelijke vrouwen en meisjes meer dan te veel. Ware ik in ſtaat u de ſchadens aftemalen; Beminnelijken! waarvoor uwe gezondheid en ſchoonheid door deze mode wordt blootgeſteld — ware ik in ſtaat aan mijne pen de kracht te geven van eenen ROUSSEAU, om uwentwille zoodanig een onderwerp waardig; dan mogt ik hopen,

dat

dat de poging tot uw welzijn, ook ten deezen opzigte, niet vruchteloos zou zijn: thans zal ik mij te vreden houden, wanneer ook slechts eene enkele uwer mijnen raad niet geheellijk verwerpt. Wanneer gij gelooft, wat ik u zeg, dan zal die raad van zelven duidelijk genoeg voor u zijn. Door de thans gebruikelijke keurslijven wordt de boezem omhoog geprangd; offchoon door de natuur in twee evenredige, regelmatige en gelijkelijk van elkander verwijderde halfronden verdeeld, van fijne vaten en zachte klieren voorzien, wordt hij daarentegen door deze drukking naar boven gescheiden in twee deelen; niet meer evenredig, noch regelmatig als naar behooren, maar van onderen zaamgedrukt en plat: de omloop der vochten in dat gedeelte althans wordt gestremd, de klieren gedrukt. Om het midden en den buik zeer laag, met alle magt en geweld, toegeregen, drukken zij op eene moordadige wijze de buik-ingewanden, te weten onder anderen de maag en de innerlijke edelere werktuigen der vrouwelijke sexe, alsmede de grootere vaten. Van onderen sterk drukkende op of aangesloten tegen de heupen,

brengen zij vooral ook de grootſte wanorde in de vorming van het bekken te weeg en benemen aan hetzelve de natuurlijke afmetingen. Ziet daar ſlechts eenige der meest in het oog vallende onmiddelijke gevolgen van deze ellendige dragt; en wilt ge nu ook die gevolgen eenigzins verder naſporen, dan zult gij niet meer in bedenking ſtaan of gij er werkelijk door lijdt, maar het zal alleenlijk aan u leggen, of gij het ter harte wilt nemen. Door de bovengezegde werking dier keurslijven verliest uw boezem die bevallige welving en vastheid, die de natuur er gemeenlijk aan ſchenkt: de borsten worden ongeſchikt gemaakt tot de moederlijke pligt van de voeding hares kinds: zij ſtaan bloot voor verzweringen, verhardingen, knobbels en, het ergſte van alle die toevallen, voor de kanker. De maag is niet in ſtaat hare werkzaamheid te verrigten; de lever en milt zonderen hunne vochten niet dan ongeregeld af, de vertering wordt ſlecht, de eetlust gering, de voeding van het geheel verminderd, terwijl met deze de frischheid en bloei van alles verdwijnt: de werktuigen, die tot de voortplanting van het menſchelijk geſlacht

bij

bij de vrouw dienen moeten, verliezen hunne kracht en geregelde werkzaamheid; de maandelijkſche ontlasting is ongeregeld, het huwelijk beantwoordt niet aan de meest geliefkoosde verwachtingen en dan nog ſtaat de zwangere vrouw veelvuldige malen bloot voor bloedſtortingen, miskramen enz.: de natuurlijke afmetingen van het bekken, hetwelk uit eenige wervelbeenderen van de lenden, uit de heup- en meer andere beenderen beſtaat, worden in wanorde gebragt; de ter wereld brenging van het kind is vaak van onoverkomelijke zwarigheden vergezeld en geeft tot de droevigſte uitwerkſelen aanleiding. Vrouwen en Meisjes! bedenkt de gevaren, waarmede u deze dwaze mode bedreigt en laat u toch niet op het ongelukkige begrip brengen, als of dezelve uwer ſchoonheid en bevalligheid eenigen luister bijzette — een begrip, dat u veelligt zou kunnen doen beſluiten, van dit gebruik niet aftegaan en dat echter van allen wezentlijken grond ontbloot is. Werpt zonder bedenking het keurslijf weg en zoekt andere middelen, die u de gewenschte voordeelen ſchenken, zonder dat gij er zulke gevaren van te

duchten hebt. Maakt u, zoo gij fluiting om uw midden, om uwen buik begeert, *Corfetten* (*), die zich gelijkelijk om uw ligchaam aanfluiten, zonder hetzelve in zijne verrigtingen of bewegingen hinderlijk te zijn: is de volheid van uwen boezem zoo groot, dat gij vreest, dat er uwe fchoonheid bij lijden zou, zoo gij hem zoo geheel vrij aan zich zelven overliet; neemt dan geene baleinen te baat; gebruikt alsdan in derzelver plaats eene dunne kopere reep, ter breedte van een' halven duim, niet langer dan zes duimen, buigt dezen rond naar binnen toe, zoo dat de uiteindens u niet drukken kunnen, omwindt het bovenfte tot de form van een langwerpig kusfentje, maakt denzelven midden in uw Corfet vast, zoodanig, dat het kusfentje midden tusfchen de afdeelingen van uwen boezem plaats grijpt en dezelve eenigzins verwijdert; daardoor bekomt uw boezem een zeker fteunpunt en gij ontwijkt ook

(*) De ware *Corfetten* zijn lijfjes van linnen of zoogenaamd piquée, zonder baleinen: deze alleen zijn het die eenige aanprijzing verdienen en dus geenszins die kleedingftukken, welke men tegenwoordig ook al onder dienzelfden naam gewoon is te bezigen.

ook hier de aangehaalde nadeelen der drukking.

Niet weinig nuttig ter verhindering van uitzetting of verſlapping van den buik is eene zoogenaamde *gezondheid;* zulk een gordel van flanel of zijde of vlaggendoek vervaardigd en behoorlijk om het midden gewonden, geeft aan de aldaar liggende deelen eene gewenschte ſtevigheid en warmte. Nog meer aanprijzing verdienen intusſchen de *broeken:* deze, zich tot boven den buik uitſtrekkende en niet te vast toegebonden zijnde, leveren dezelfde voordeelen op als lagere lijfjes, gezondheden of andere dergelijke ſtukken; zij verwarmen daarenboven bij uitſtek, niet alleen door de hoedanigheid van hare ſtof, maar ook (bijaldien zij goed, dat is, zoo veel mogelijk geſloten, gemaakt zijn) door haar maakſel zelve; daardoor toch bedekken zij het benedenlijf uitnemend tegen koude en weren elke togt af, waarvoor hetzelve anders zoo ligtelijk blootſtaat en die voor hetzelve zoo gevaarlijk is. Eene *flanelle of wollene onderrok* is ook, inzonderheid in ons vochtig klimaat, zeer dienstig en wij raden derzelver gebruik onbepaald

aan

aan iedere vrouw aan. Een groot aantal rokken ontsiert ongetwijfeld de gestalte en ik vinde het geenszins vreemd, dat de tegenwoordige mode der ligte kleeding, ook van het benedenste ligchaam, zoo vele voorstanders heeft: zij staat voorzeker fraai en deelt der vrouw eene bevallige grootschheid en slankheid mede; zoo echter, lieve Schoonen! uwe gezondheid daarbij groote nadeelen lijden moest, dan zouden wij ons deze opoffering aan onzen eigenen smaak, gaarne getroosten willen en u dikker gekleed te zien was ons dan aangenaam. Maar het komt ons voor, als waart gij in staat die mode te behouden, zonder u aan de gevaren van koude blootte stellen. Eene welgeslotene broek, eene onderrok van flanel, gebreide wol, verminderen de slankheid uwer gestalte weinig of in het geheel niet en komen vele kwalen voor, die u eene ligte kleeding anderzins op den hals moet halen. Wilt gij dan de thans heerschende mode volgen en u niet telkens met een heer van pijnelijke en lastige kwalen gekweld zien, door u te wagen aan de menigte toevallen van gevatte koude, dan zult gij wel doen u van deze te bedienen en gij zult de-

zel-

zelve bij de ondervinding moeten goedkeuren. Nog iets moet ik u evenwel raden — Wanneer gij u aan het dragen van eene broek gewend hebt, zoo legt dien het geheele jaar dóór volſtrekt niet af; doet dit ook niet dan hoogstzelden met de onderrok van flanel of wol en alleen bij heet en droog weder en dan nog niet zonder eene dunnere in derzelver plaats te bezigen; want bedenkt ſteeds dat de invloed van den verſchillenden graad van warmte nimmer nadeeliger zijn kan, dan bij eene ſpoedige verwisſeling.

Ook de bedekking der armen verdient opmerking. Is de *mouw te eng* en knelt zij, zoo belet zij den geregelden omloop van het bloed in den arm, doet het gedeelte, dat zich beneden de mouw bevindt, zwellen en maakt de huid onzuiver, bont en lelijk van kleur. Is de mouw *te lang*, dan broeit zij den arm al te zeer en bevordert ligtelijk het wasſen van het haar, het geen de ſchoonheid van denzelven ongetwijfeld zeer vermindert. Is zij daarentegen *te kort*, dan ſchaadt de koude aan den arm zelven, aan de klieren, onder denzelven aanwezig, aan de longen; zij veroorzaakt de vermindering van

fraai-

fraaiheid der teint en der fijnheid van den arm, gezwellen onder denzelven, hoest, pijnelijke gewaarwordingen en meer andere toevallen, die met de gezondheid en ſchoonheid volſtrekt onbeſtaänbaar zijn. Om deze redenen moet de grootſte helft van den boven-arm ſteeds warm bedekt zijn en door geene te ſterke drukking der mouw van de lagere deelen als het ware afgebonden worden; uit dien hoofde is het bijna geheel ontblooten van dit gedeelte van den arm en het affnijden van de *hemdsmouw*, zoo als bij ſommige Dames gebruikelijk is, zeer nadeelig: de beneden-arm kan gerust bloot worden gehouden en het is goed zich daaraan te gewennen; in de lucht bij koud en nat weder, bij heeten zonneſchijn bediene men zich van *handſchoenen*, als het beste geſchikt ter afwering der nadeelen, welke deze geſteldheid der lucht zou kunnen voortbrengen; men wachte zich echter insgelijks van dezelve te ſterk vasttebinden.

Meer, dan men gemeenlijk denkt, hangt er af van de bekleeding der beenen, de *kousſen* en *ſchoenen*. Warmte te onderhouden, zonder te veel te broeijen, moet bij de eerſten

ſten het voorname doel zijn: dit doen het best katoenen en zijden, bij vochtig weder wollen. Dezelve vast op te binden door middel van *kousſen-* of *broeksbanden* is zeer nadeelig, vooreerst omdat het tot gezwellen aan het been, tot verzwakking van de banden der knieſchijf, en meer andere ongemakken aanleiding geeft, ten anderen omdat juist daardoor de vaste en vrije tred bij het gaan, de nette *demarche* verloren gaat. Ook deze hangt veel af van de juistheid van de ſchoen: is deze *te wijd*, dan verliest de voet in vastheid, de wrijving der huid is de grond van verhardingen der teenen, zoogenaamde exteroogen enz.; is zij *te eng*, dan maakt zij van zelve den gang moeijelijk, bederft den natuurlijken omtrek van den voet en brengt even lastige ongemakken voort. De ſchoen behoort daarom, zal zij tevens ter juiste bewaring van den voet dienen en de gezondheid beſchermen, zeer dicht te zijn, voorts welſluitende zonder te klemmen, noch te laag op of langs denzelven zitten. Wijders moet de vrouw zorgen, dat hare voeten niet nat of vochtig worden; gebeurt dit evenwel,

zoo

zoo is het althans hare zaak ſpoedig de vochtige ſchoenen en kousſen voor drooge te verwisſelen, ten einde daardoor verkoudingen, inzonderheid van het onderlijf, voortekomen, iets, hetgeen door natte voeten vaak wordt veroorzaakt en bij haar van de lastigſte en pijnelijkſte ongemakken vergezeld gaat.

Hiermede nu meen ik van de bij ons meest gebruikelijke kleeding en kleedingſtukken voor ons beſtek en tot ons oogmerk genoeg te hebben gezegd en ik eindig daarom ook deze afdeeling met den wensch, dat het geen ik ſchreef voor u, mijne Vriendinnen! belangrijk genoeg wezen moge om het te lezen, overtuigend genoeg om het — althans in eenige deelen — optevolgen.

AFZONDERLIJKE REGELEN

BETREFFENDE

ENKELE BYZONDERE DEELEN DES LIGCHAAMS.

I. DE HUID.

Wat de zachtheid, fijnheid, poezelheid, kleurschakering der huid tot de schoonheid bijdraagt, is bijkans aan ieder, die in schoonheid belang stelt, volkomen bekend. Minder bekend zijn de eenvoudige middelen, die daartoe dienen moeten en zoo deze al eens genoegzaam bekend waren, dan nog ontbreekt het aan eene behoorlijke aanwending derzelve. De huid, de oppervlakte van het ligchaam overal bedekkende, en derhalven uit haren aard blootgesteld aan de onmiddelijke werking van een aantal nadeelige indrukken van buiten, is veel gevoeliger daarvoor, dan men zich wel over het algemeen voorstelt.

Men spreekt gemeenlijk dan eerst van huid-ziektens, wanneer deze zich door uitslag of eenige andere in het oog loopende en meer ongewoone verandering der huid kennelijk doen worden: desniettegenstaande

kan dit deel zich buiten den ſtaat van gezondheid bevinden, zonder dat de verſchijnſelen daarvan juist dien graad van hevigheid bereiken: dit blijkt onder anderen uit den ſchadelijken invloed, dien alle ziektens op dezelve uitoefenen, (zelfs zonder oorſpronkelijk van eene kwalijk-geſteldheid der huid ontſtaan te zijn) ook dan, wanneer zij dergelijke ſterkere verſchijnſelen op dezelve niet doen geboren worden. Om nu alleen van die indrukken te ſpreken, die op dezelve *onmiddelijk* werken en dus ook als zoodanige in het bijzonder verdienen beſchouwd te worden, zoo vinden wij gemakkelijk dat deze alleenlijk in den toeſtand der lucht en der warmte, waarin het ligchaam zich ophoudt, gelegen zijn. De lucht, verontreinigd door zoo vele verſchillende dampen, ſtoffen en wat dies meer is, laat de huid van die vreemde ligchamen geenszins onaangeroerd, maar deze zetten zich veeleer op dezelve neder en ſtoren derzelver natuurlijke verrigting, geven daardoor tot ongemakken der huid aanleiding, die dezelve geheel en al in den ſtaat van ziekte verplaatſen; terwijl zij van het eerſte begin hunner werking af aan dezelve een onaanzien-

zienlijk voorkomen geven. Geene mindere-ſtoring brengt eene vermindering of vermeerdering van den juisten graad van warmte op de huid te weeg. De bedekking der huid door vreemde ligchamen, zoo wel als de verandering in den vereischten warmtegraad brengen deze verſtoring van de verrigting der huid hoofdzakelijk voort door de uitwaasſeming of te verhinderen of al te zeer te verhoogen en dit werktuig kan zonder den behoorlijken voortgang daarvan zich volſtrekt niet in den ſtaat van gezondheid, veelmin van ſchoonheid bevinden. Alle middelen derhalven, die ter onderhouding van deszelfs welſtand dienstbaar kunnen zijn moeten daarop aankomen, dat zij de huid van die vreemde ligchamen, die uit de omringende lucht op dezelve blijven hangen, zuiveren en den behoorlijken graad van warmte op dezelve onderhouden. Wat dit laatſte aanbelangt — daarvan hebben wij boven reeds in het algemeen gehandeld en wij zullen dit dus niet breeder uitleggen, dan met betrekking tot het eerſte voorſchrift volſtrekt noodig is. De zuivering der huid van een aantal vreemde ligchamen is dan de voorname voorwaarde, waarvan hare ge-

zondheid en ſchoonheid afhangt en daartoe zijn de middelen indedaad eenvoudig genoeg. Behalven *zindelijkheid in kleeding*, zijn *waſchen* en *baden* toch de zekere en onfeilbare artſenijen tegen deze nadeelen en het zijn deze bezigheden, die men geruſtelijk mag aanprijzen. Niet alleen het aangezigt en de handen, maar het geheele ligchaam vindt zich daarbij volkomen wel en vordert zelf allernoodzakelijkst het eerſte, terwijl het verzuim daarvan geheel en al onbeſtaanbaar is met de ſchoonheid der huid.

Het is intusſchen niet onverſchillig, op welke eene wijze en onder welke omſtandigheden de vrouw zich waſche of bade, en ten dezen opzigte komt de graad van warmte vooral in aanmerking. Deze graad moet ſlechts gematigd zijn en tot geene der beide uiterſtens overhellen: laauw water is daarom het geſchiktſte en brengt de meeste voordeelen aan. Koud water mag de huid ongevoelig maken en harden tegen nadeelige indrukken, die er ſomwijlen op werken, op zich zelve nogtans is het voor derzelver ſchoonheid ſchadelijk, maakt haar ruw en ongelijk en verdient derhalven aan onze vrouwen, die niet verpligt zijn zich aan

al-

alle de onguurheden des weders blootteſtellen, volſtrekt geene aanprijzing. Met veel voordeel voor de zuiverheid, blankheid en fijnheid der huid, vooral van het aangezigt, maken zij veeleer gebruik van het bekende *Eau de Cologne:* dit voortreffelijk vocht, hetwelk boven de meeste welriekende wateren uitmunt, met nog twee derde deelen of de helft regenwater verdund, neemt alle onreinheid gemakkelijk weg en verſterkt de huid in hare verrigtingen op eene voor de ſchoonheid hoogst voordeelige wijze. Minder goed ſchijnt mij het veelvuldig gebruik der *zeep*, als waardoor de huid eene zekere glanzigheid aanneemt en ook eerder met ſchilfers bezet wordt. *Zemelen* daarentegen zijn beter en onderhouden de zachtheid en witheid uitnemend.

Het is ook niet hetzelfde, op welken tijd de vrouw zich waſche en wat zij meer daarbij in acht neme. Gedurende den loop der maandelijkſche ontlasting is haar zulk eene algemeene reiniging niet aanteraden: wil zij voor het overige zich geheel en al waſchen, zoo doe zij dit des avonds, kort vóór zij zich te bed begeeft: de door de waſching verhoogde verrigting der huid

wordt door eene ligte, doch warme bedekking in het bed aangenaam voortgezet en door eene zachte en voordeelige uitwaasseming achtervolgd. Zij wachte zich vervolgens zorgvuldig voor deze verrigting in een koud vertrek, veelmeer nog voor togt. Zij droge ieder deel, terstond na het gewasschen te hebben, zorgvuldig af en trekke eindelijk schoon linnen en verdere onderkleederen aan, bij welk het een noodzakelijk vereischte is, dat zij volkomen droog zijn; het is daarom eene zeer nuttige gewoonte, om linnen en andere onderkleederen, voor men dezelve aantrekt, bij een vuur behoorlijk te laten uitdampen en drogen: het zal zelfs der vrouw niet ondienstig zijn, dezelve nog aangenaam warm zijnde, tot zich te nemen. —

Wat wij tot dus verre omtrent het wasschen gezegd hebben, geldt ook meerendeels omtrent het baden. Ook het bad moet laauwwarm zijn en deze graad laat zich alleenlijk door het eigen gevoel der vrouw, die zich baden wil, bepalen: hij zal dan plaats hebben, wanneer zij daarin een aangenaam gevoel gewaar wordt, zich niet koud bevindt, noch te spoedig aan het zweeten geraakt. Om het bad met vrucht te gebruiken, moet

zij vooraf haar ligchaam door geene ſterke beweging verhit, veelmin aan het zweeten gebragt, noch hare maag van ſpijs en drank voorzien hebben. Zij moet zich niet plotſelijk geheel en al daarin werpen, maar langzamerhand van beneden naar boven daarin gaan en zich vooraf den buik en de hartskuil met dat water waſſchen, ter voorkoming eener moeijelijke ademhaling of flaauwte, die anders daarvan ſomwijlen het gevolg zijn. Zij moet zich in het bad met eene ſpons zachtkens geheel en al waſſchen — zij moet niet langer in hetzelve blijven, dan tot dat zij de uitwaasſeming voelt aankomen, zonder dezelve aftewachten; meestentijds niet boven een vierde uurs — als dan daaruit opſtaande zich ſpoedig bedekken, (het best met flanel) zich een uurtje te bed begeven, een weinig vleeschnat, warme wijn of iets dergelijks gebruiken en uitrusten. Den geſchiktſten tijd bepaalt men gemeenlijk van negen tot elf uren des voor-, of van vijf tot zeven uren des namiddags.

Het *voetbad* bevat ook in vele gevallen voor de vrouw veel goeds: het helpt dikwerf tegen hoofd- tand- en verdere zinkingpijnen, herſtelt de in wanorde geraakte maandelijkſche ontlasting, bevordert de zuiver-

 heid

heid en fraaiheid der teint van het gelaat en eenen verkwikkenden ſlaap. Intusſchen kunnen alle vrouwen en in alle omſtandigheden hetzelve niet verdragen. Het voetbad geeft vaak aanleiding tot vervroeging der gewoone regelen, bij ſommigen tot bloedſtortingen enz. Iedere vrouw behoort dus bij deszelfs gebruik op hare bijzondere geſteldheid en omſtandigheden acht te geven.

Het voetbad zij laauw — met vrucht bedient men zich, in eene behoorlijke hoeveelheid water, van de bijvoeging van twee à drie handen vol aromaticke kruiden, als vlier - kamillenbloemen, meliſſe, kruiſemunt enz. met ééne hand vol keukenzout en één gewoon bierglas azijn. Men neme het kort vóór het naar bed gaan en blijve niet langer dan $\frac{1}{4}$ uurs in hetzelve.

Ik herhale het, het naauwe verband, dat tusſchen de gezondheid en ſchoonheid der huid in het algemeen en van het gelaat in het bijzonder en tusſchen andere voorname werktuigen in het ligchaam plaats grijpt, maakt de oplettenheid op deze voorſchriften voor de vrouw van uitſtekend belang.

Bijkans nog had ik vergeten te ſpreken van een der allereerſte en noodzakelijkſte behoed-

mid-

middelen ter behouding van de fchoonheid der huid. Voor nog niet vele jaren teisterde eene ziekte, onder den naam van *kinderpokjes* bekend, bijna het geheele menschdom met haren pestaardigen geesfel en liet eene menigte ellendige flagtoffers over van een nog veel grooter aantal, dat zij ten grave rukte. Schoonheid vooral was het minst veilig voor haren vergiftigen angel en vaak zag zij zich in hare vroegfte ontwikkeling reeds onherftelbaar vernield. Getuigen de voorwerpen, welke ons oog nog fomwijlen treffen en wier afzigtelijk gelaat en misvormde trekken naauwelijks in ftaat zijn medelijden zonder walging bij ons optewekken. Tegen zulk eene ziekte een behoedmiddel te vinden, zulk eene ziekte in het vooruitzigt uitteroeijen, daardoor aan de menschheid over het algemeen, aan elken vader, aan iedere moeder, aan iedere fchoone eene weldaad te bewijzen, door geene dankbetuigingen te vergelden, dit — zeg ik — was een geluk voor den edelen arts van *Berkeleij*, EDUARD JENNER, alleen befpaard. De koe leverde hem het eerst dat middel op en de onwaardeerbare *koe-pok*, bragt in weinige jaren de verfchrikkelijkfte ziekte tot ftaan, welke

buiten dat, in weerwil van andere pogingen nog ſteeds ongeſtoord op de verderſelijkſte wijze voortholde. Dankbare aanneming van dat verheven geſchenk, vurig verlangen ter algemeene bevordering der geringe bewerking, krachtdadige aanſporing om daarvan gebruik te maken zijn ongetwijfeld ook van u, ſchoone vrouwen! de liefelijkſte vruchten voor den grooten Man, den Vriend van het menschdom, den Redder uwer tedere ſchoonheid!

2. DE OOGEN.

Geene vrouw van ſmaak is er, die niet weet, hoeveel haar gelegen ligt aan heldere, levendige oogen, welk een uitnemend gewigt deze aan hare ſchoonheid weten bijtezetten en welk een' verbazenden invloed zij op den man uitoeſenen en behouden. Elk middel derhalven, hetwelk het bezit daarvan kan verſchaffen of ten minſten verzekeren, kan haar niet anders dan wellekom en de omſtandigheden te leeren kennen, die dit voordeel verſtoren, niet anders dan gewenscht zijn. —

Schadelijk voor de levendigheid van het oog en deszelfs helderheid, is inzonderheid het lange ſlapen; het oog, daardoor verſtoken van den voor hetzelve boven al weldadigen prikkel des lichts, wordt krachte-

teloos en zwak. Dit is ook veeltijds het gevolg van eene flechte bekleeding der voeten, waardoor zij dikwerf nat en vochtig blijven. Ook de hevige werking des lichts op de oogen is voor dezelve zeer nadeelig — zij vermoeit ze te fterk en het natuurlijk gevolg dier vermoeijenis is matheid en flaauwheid; hierom moet de vrouw zich wachten, van laat in den nacht hare vrouwelijke bezigheden te verrigten en haar werk fteeds, zoo veel doenlijk, zoodanig plaatfen, dat de lichtftralen voornamelijk op hetzelve en weinig op het oog vallen. Ook de koude verzwakt de oogen zeer en eene daarop vallende zinking veroorzaakt de lastigfte gewaarwordingen, die zich dikwerf herhalen. Onreinheid der oogen zelve, der huid in het algemeen, van het gelaat in het bijzonder (waaronder de meeste foorten van *blanketfel* behooren gerekend te worden) benemen aan hetzelve insgelijks alle levendigheid en kracht. Den invloed der hartstogten en gemoedsaandoeningen, ook op de fchoonheid en uitdrukking van het oog, hebben wij boven reeds aangehaald. Het gezigt wordt niet minder bedorven bij het uitoefenen van vrouwelijke bezigheden, als naaijen, borduren en

ver-

verdere handwerken, daardoor, dat men zich gewent het werk kort onder het oog te hebben — dit behoort daarvan ſteeds eene goede ſpan verwijderd te zijn: zonder dat maakt de gewoonte de juiste onderſcheiding der voorwerpen op eenen dagelijkſchen afſtand moeijelijk of onmogelijk en men noemt dit gezigt te regt *bijziende*.

Hebben deze nadeelige gevolgen reeds werkelijk plaats gegrepen, dan valt de herſtelling daarvan voorzeker, zoo al niet ten eenen male onmogelijk, voor het minst zeer moeijelijk. Wil de vrouw nu met een fraai, helder en levendig oog pronken en gaat haar een werktuig ter harte, welks bijdrage tot de ſchoonheid van haar geheel, zoo verbazend groot is, dan is het hare zaak tegen den invloed der hier en elders opgenoemde ſchadelijke indrukken op hare hoede te zijn en er naar behooren acht op te geven.

Helder regenwater is het geſchikſte middel om de oogen te waſchen en deze hebben ter onderhouding harer ſchoonheid niets anders noodig. Zijn zij echter door koude of eenig ander toeval eenigzins verzwakt, dan rade ik haar het gebruik van roſenwater, met zoo veel *Eau de Cologne* of brandewijn vermengd,

mengd, als in ſtaat is eene geringe prikkeling op dezelve te doen ontſtaan: twee derde deelen van het eerſte en een derde van een der laatſte middelen is gemeenlijk de juiste verdeeling. Het gebruik der *brillen* is weinig anders, dan in gevallen eener volſtrekte noodzakelijkheid aanteprijzen, de zoogenaamde *conſervative* brillen konden met vrucht gebruikt worden, zoo zij altijd beantwoordden aan het oog, waarvoor zij dienen moesten; dan daar dit zeldzaam het geval kan zijn, zou ik ze niet algemeen durven aanbevelen. In den heeten zomer, bij eene ſterke, heldere lucht, op het midden van den dag, kan men zich ter voorkoming der vermoeijenis, welke de oogen daarvan ſomwijlen ontwaren, met eenig voordeel van eene bril met donker-gekleurde, liefst *groene*, glazen bedienen.

3. DE TANDEN.

Niets verſiert den mond, vooral eener vrouw, zoo bij uitſtek als middelmatige, gelijke en witte tanden. Beſchermd door hun *email* tegen den onmiddelijken invloed van eene menigte ſchadelijke indrukken, verdient dit ook eene bijzondere aandacht en bewaring. Hetzelve is bij uitſtek gevoe-

voelig voor de hitte en koude van ſpijs of drank, voor ſuiker en dergelijke zoetigheden en men moet, wil men dat email in zijnen vereischten toeſtand bewaren, van deze dingen geen alledaagsch gebruik maken. Niet minder lijdt hetzelve door werktuigelijke ſtoten, drukkingen, wrijvingen enz., wanneer deze met eene te groote hevigheid worden aangewend: uit dien hoofde onthoude men zich van het knarſſen, kraken van harde ligchamen, als ſteenen van fruit, harde nooten enz. Men ga met het ſchoon maken en ſtoken der tanden ten uiterſten omzigtig te werk, en bezige tot dit laatſte oogmerk, in plaats van metalen pennetjes, liever eene gewoone niet te ſcherp geſnedene pen, ſchildpad of iets dergelijks.

Eindelijk is het allernoodzakelijkſte, zoo ter bewaring van het email en het tandvleesch, als ter voorkoming van eenen kwalijkriekenden adem en de afzigtelijkheid eener met vuile tanden bezette mond, dat men dezelve behoorlijk zuiver en ſchoon houde. Dit geſchiedt van zelven, wanneer men elken morgen, en telkens na het eeten den mond uitſpoelt, waartoe het water niet te koud behoort te zijn. Heeft men, om

de-

dezelve regt wit te houden iets meer noodig, zoo wrijve of beſtrijke men ze des morgens zachtjes met eenig tand-opiaat of poeder. Het borstelen is niet zeer voordeelig en men kan daarmede om bovengezegde redenen het email ligtelijk kwetſen, ook lijdt het tandvleesch daardoor: men doe dit daar om ſlechts nu en dan en ſtrijke voor het overige de tanden dagelijks ſlechts los met een ſtukje linnen, ſpons of ander zacht ligchaam, om ze aftevegen: het opiaat of poeder moet volſtrekt geene harde of ſcherpe ligchamen bevatten of daarvan gemaakt zijn: hoe fijn ook geſtoten of gewreven blijft er altijd die ſcherpheid in en deze bederft tandvleesch en tanden.

Bloedt het tandvleesch wat ligt, dan neme men *Eau de Cologne* of brandewijn, met regenwater behoorlijk verdund, om den mond mede te ſpoelen: is hetzelve zeer ſcorbutiek, zijn de tanden los, zoo bezige men tinctuur van lepelkruid om de tanden mede aftewasſchen en ſpoele zich ook daarmede, behoorlijk met water verdund, den mond.

Kwalen der tanden, die verder zijn voortgegaan, of in de algemeene geſteldheid van het ligchaam haren oorſprong hebben, vereischen geneeskundige hulp.

4.

4. HET HOOFDHAAR.

Behalven de ſchikking en ſchakering van het hoofdhaar, als alleenlijk tot het Toilet behoorende, komt het ſnijden, kammen en vlechten van hetzelve, alsmede de graad van droogheid, hardheid, krulling, betere of ſlechtere wasdom hier nog in aanmerking.

Bijna maandelijks is het noodig, hetzelve eenigzins te laten afpunten: zonder dit groeit hetzelve ſterk door, ſplijt van onderen en valt ligtelijk uit.

Het dagelijkſche *kammen* en luchtige vlechten is voor de fijnheid der haren niet alleen voordeelig, maar zelfs noodzakelijk. De droogheid en hardheid gaat men gemeenlijk tegen door gewoone *Pomade.* Welriekende olien zijn voor het haar ſchadelijk. Is hetzelve te vettig of ſmerig, zoo bediene men zich van *Haarpoeder.* Is het dun of uitgevallen, zoo ſnijde men het eerst kort af en wasſche het des avonds vóór men naar bed gaat met een weinig wijn of brandewijn met water. Het al te dik of ſterk groeijen laat zich niet wel beteugelen: het kan plaats grijpen, wanneer men het hoofd te veel broeit.

Het overige verrigte de Mode en het Toilet.



